

Recept med ny sjömat

Musslor, ostron, sillfärs och tång

Recept av Linnéa Sjögren
och Maria Zihammou



Innehåll

Majonnäs med havssallat eller rörhinna	3
Tångpesto med sockertång	3
Tångsallad med sockertång	4
Ulvaolja	4
Kanderad sockertång	5
Vispat smör med grön ulvaolja	5
Tångkladdkaka	6
Dulseglass	7
Dulsesirap	7
Kanelpicklad fingertång	7
Thaicurry med musselbullar	9
Tajine med sillbullar och het tomatsås	10
Ostron på tre sätt	12
Musselbiffar med brynt citronsmör, potatispuré och friterad rörhinna	14



Hej,

I det här häftet delar jag och Maria Zihammou, matskribent och kock, med oss av recept på ny sjömat. Maria Zihammou bjuder på spännande recept med sillfärs, musslor och ostron.

Jag är tångdykerska sedan många år och driver företaget Catxalot, och brinner för att fler ska använda de nya hållbara råvarorna från havet. Maria och jag hoppas att du kommer ha glädje av våra recept!

Linnéa Sjögren, delprojektledare Svinesundskommittén



Majonnäs med havssallat eller rörhinna

Majonnäs som passar bra till fisk. Ljusgrönt och med en frisk smak av hav.

1 ägg
½ tsk dijonsenap
½ citron, rivet skal och saft
2 msk torkad rörhinna eller havssallat (eller färsk)
salt
2 dl rapsolja

Mixa ägg, vitlök, dijonsenap, citronskal och -saft, rörhinna/havssallat och salt. Tillsätt oljan lite i taget i en tunn stråle tills det binder till majonnäs.

Tångpesto med sockertång

Här är ett grundrecept på pesto med sockertång som du kan laborera med. Man kan göra pesto även på andra alger, som t ex havssallat.

150 g färsk sockertång eller ca 20 gram torkad sockertång mald till flakes
70 g babyspenat
100 g rostade solrosfrön, osaltade
1 kruka basilika
1-2 klyftor vitlök
150 g Västerbottensost, riven
80 g rapsolja eller fin mild olivolja
1 tsk citronsaft, färskpressad
salt
peppar

Det går fint att göra peston på antingen färsk eller torkad sockertång. Grovhacka tången och lägg den i en kannmixer tillsammans med babyspenat, solrosfrön, basilika, vitlök och ost. Mixa tills smeten går ihop till en pestokräm.

Häll blandningen i en bunke och tillsätt oljan i en tunn stråle samtidigt som du blandar ihop allt till en sammanhållande konsistens. Smaka av med citron, salt och svartpeppar.



Tångsallad med sockertång

Genom att koka sockertången i vatten med en skvätt vinäger i får du en helt slemfri tång som kan användas i kalla sallader och annat.

30-40 g torkad späd sockertång, gärna som stora flakes
3 msk japansk soja
saft från en halv citron
1 msk sesamolja (gärna svart sesamolja)
1/2 röd chili, hackad
1 msk fint riven färsk ingefära
1 tsk finhackad vitlök
1 salladslök, fint skivad
1 liten morot, strimlad fint
2 msk hackad koriander
1 msk rostade sesamfrön

Koka den torkade tången i vatten med ca 2 msk äppelcidervinäger per liter vatten i ca 10 minuter. Kyl därefter i kallt vatten och låt sen rinna av. Skär eller klipp den i lagom stora bitar. Blanda allt till dressingen utom sesamfröna. Häll dressingen över den skurna tången och strö sesamfrön på.

Ulvaolja

En olja som är vacker och god att droppa över mat, eller använda som bas i en majonnäs. Eller vispa den tillsammans med mjukt smör.
5 dl neutral rapsolja
70 g färsk havssallat (ca 7 g torkad) eller röhinna

Blötlägg havssallaten (om du använder torkad) snabbt så att den bara mjuknar. Låt rinna av i en sil och krama ur vattnet. Värm oljan till 70 grader och häll den i en kannmixer.

Lägg i havssallaten och mixa i 10 minuter. Låt stå i rumsvärme i 1 dygn och sila sen av. Oljan kan frysas in i mindre förpackningar.

Tången kan också ges ett uppkok med lite bikarbonat och salt i vattnet. Pressa i så fall ut vätskan innan tången mixas med oljan.

Kanderad sockertång

Kanderad sockertång är vackert och jättegott att dekorera desserter med. Prova även på en sallad med getost, sparris, jordgubbar!

ca. 30 g torkad sockertång i bitar eller blad
Sockerlag:
3 dl vatten
3 dl strösocker

Sätt ugnen på 150 grader, ej varmluft. Lägg torkade bitar av sockertång i blöt i kallt saltat vatten tills de är mjuka. Klipp tången i bitar om det behövs. Koka upp sockerlagen. Lägg i tången och låt småkoka i ca 30 min. Tag upp tången och lägg bitarna fint på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ställ in ugnen i ca 45 min. Vänd ev. på tångbitarna efter halva tiden. Förvara dem i burk med tättslutande lock.



Vispat smör med grön ulvaolja

Ett vackert ljusgrönt smör med lätt smak av skaldjur.

200 g mjukt smör
1 dl ulvaolja gjord på havssallat eller rörhinna
en nypa salt

Vispa mjukt smör och ulvaolja med en elvisp tills det blir ett fluffigt och ljusgrönt smör. Smaka av med lite salt. Toppa ev. det gröna vispade smöret med friterad rörhinna eller havssallat.

Blanda in lite maizena i den urkramade rörhinnan före fritering i neutral olja ca 160 grader.

Receptet är från boken *Plocka tång & strandväxter*.





Tångkladdkaka

Den här tångkladdkakan är från början inspirerad av Anna Bergenströms chokladtårta. Många kända kockar har blivit bjudna på den hos Catxalot ända sedan 2014.

250 g mörk choklad
250 g smör
6 ägg
2 3/4 dl strösocker
1 dl vetemjöl (60 g)
ca 8 g torkad dulse (en liten näve torkad)
en nypa flingsalt

Gör så här

Sätt ugnen på 175 grader.
Smörj en rund form, 26 cm i diameter. Finhacka chokladen. Blötlägg dulsen mycket snabbt i kallt vatten bara så att den blir mjuk. Krama ur den och hacka den.

Smält smöret och blanda ner den hackade chokladen. Rör tills chokladen smält. Rör ner dulsen och havssalt i den smälta chokladen, rör om.

Låt gärna dulsen ligga i chokladsmeten i några minuter för att ge extra smak. Vispa ägg och socker poröst och blanda det med chokladsmöret. Rör ner mjölet, gärna siktat. Häll smeten i formen.

Grädda i nedre delen av ugnen i 25-30 min tills smeten precis börjat stelna. Den ska inte vara genomgräddad! Låt kallna och stelna, gärna över natten. Servera med vispad grädde.

Dulseglass

Denna sats räcker till 10 ganska små portioner, men den är så god att 6 portioner vore mer rimligt.
1 burk dulce de leche
5 dl grädde
en nypa havssalt
1-2 msk bortsilat "dulsegojs" från koket av dulsesarap. Blanda allt. Vispa tills det är fluffigt, håll i en form och frys i några timmar. Gott att servera med hallon.

Dulsesarap

Denna sirap (syrup) kan även kokas på sockertång eller fingertång istället för dulce. Använd syrupen i t ex knäck, drinkar eller på havregrynsgröt.
5 dl vatten
5 dl socker
ca 2 dl torkad dulce

Småkoka torkad dulce i vatten och socker i ca 1 timma. Låt stå och dra över natten. Sila av vätskan och använd den som sirup till t ex drinkar.

Spara dulsen (dulsegojset) som silades bort och förvara det i en glasburk i kylan (gott att använda i glass). Även syrupen ska förvaras i kylan.

Kanelpicklad fingertång

Sockertång och fingertång är goda att lägga in. Här är en annorlunda smaksättning som är god att toppa t ex en asiatisk gryta eller smörrebröd med.

ca 30 g späd torkad fingertång eller sockertång
vatten + 1 msk äppelcidervinäger per liter vatten
Lag:
2,5 dl risvinäger
2 dl vatten
1/2 dl socker (drygt)
1 tsk hel svartpeppar
1 kanelstång
1-3 msk japansk soja

Koka upp vatten och lite vinäger i en kastrull, lägg i den torkade tången och sänk värmen. Låt sjuda i ca 5-15 min tills den är lagom mjuk. Det är gott om det finns lite stuns kvar i tången så att den är lite krispig när man äter den.

Häll av vattnet och lägg tången i iskallt vatten i ca 5 min. Du kan nu välja att skära eller klippa tången i önskad storlek. Det är fint att strimla den mycket tunt.

Blanda allt till lagen i en kastrull och sjud i 10 min. Lägg tången i en glasburk och slå den varma lagen över och låt dra i rumstemperatur i 2-3 dagar. Förvara burken därefter i kylskåp.

Recept av **Maria Zihammou**

Alla recept är
beräknade till
4 portioner.

Maria Zihammou är kokboks författare och matjournalist i Göteborg och har skrivit ett flertal hyllade och prisade kokböcker. Med utblickar från hela världen är hon en känd receptkreatör från magasin och tidningar som Göteborgs Posten. Hon inspireras av sin mångkulturella bakgrund och från resor när hon skapar recept + det handlar om maximalt med smak och minimalt med krångel.

Thaicurry med musselbullar

Kryddig thaicurry som blir magiskt gott med mumsiga musselbullar.

Musselbullarna

250 g musselfärs
250 g koljafilé
1 schalottenlök
2 vitlöksklyftor
2 salladslökar
1 röd thaichili eller 1 röd spansk chilifrukt
2 msk finhackad färsk koriander
1 msk fisksås
½ tsk salt

Thaicurrysås

2 schalottenlökar
2 vitlöksklyftor
1 bit färsk ingefära, ca 5 cm
1 röd thaichili eller spansk röd chilifrukt
2 msk neutral matolja
1 burk kokosmjölk, ca 400 g
2 msk finhackad färsk koriander
1 msk fisksås
2 msk ljus soja
1 msk strösocker
1 lime, finrivet skal
4 bitar fingertång, torkad

Till servering

4 portioner havreris

Gör så här

1. Lägg ner musselfärsen i en bunke. Skär koljan i mindre bitar och mixa till en slät färs i en matberedare. Tillsätt färsen till musselfärsen.

2. Skala och finhacka schalottenlök



och vitlök och tillsatt med färsen. Strimla salladslöken och tillsatt i bunken. Strimla och finhacka chilin och tillsatt tillsammans med finhackad chili, fisksås och salt. Blanda samman och forma till bullar.

3. Skala och finhacka schalottenlök, vitlök och riv ingefäran. Strimla och finhacka chilin. Hetta upp oljan i en kastrull och fräs lökblandningen i några minuter, rör då och då. Tillsätt kokosmjölk och smaksätt med koriander, fisksås, soja, socker och finrivet limeskal. Koka samman såsen i ca 5 minuter och tillsätt musselbullarna.

4. Koka under lock i ca 20 minuter och tillsätt några bitar torkad fingertång. Koka i ytterligare 5 minuter och servera grytan med nykokt havreris.

Tajine med sillbullar och het tomatsås

Tajine är ett klassiskt sätt att tillaga mat i Marocko där maten lagas i en gryta med lock, en tajine. Här smaksätter vi sillfärs med nordafrikanska kryddor som färsk koriander och spiskummin. Ät gärna med bröd och doppa i den mustiga såsen.

Sillbullar

500 g sillfärs
1 gul lök
2 msk pressad citronsaft och 1 tsk citronzest
2 msk finhackad färsk bladpersilja
1 msk finhackad färsk koriander
1 tsk paprikapulver
1 tsk spiskummin
1 nypa cayennepulver
salt och nymald svartpeppar

Tomatsås

2 vitlöksklyftor
3 msk olivolja
1 burk hela tomater, ca 400 g
1 msk finhackad färsk koriander
1 nypa chiliflakes
salt och nymald svartpeppar

Till servering

Baguette eller ljust surdegsbröd

Gör så här

1. Lägg färsen i en bunke. Skala och riv ner löken. Tillsätt citronsaft och finrivet citronskal, använd ett zestjärn och försök att inte få med det vita skalet som smakar beskt. Tillsätt hackade örter, paprikapulver, spiskummin, cayennepeppar och krydda med lite salt och peppar.

2. Blanda samman och forma till bullar.

3. Skala och skär vitlöken i tunna skivor. Hetta upp en rejäl traktörpanna med lock och tillsätt olivoljan. Rosta vitlöken i en minut, rör då och då så att det inte bränner. Tillsätt burktomater och krydda med hackad koriander, chiliflakes och lite salt och peppar.

4. Låt såsen koka samman i 10 minuter under lock. Tillsätt bullarna och koka på medelvärme i ca 20 minuter. Toppa gärna med lite extra örter som hackad persilja och koriander och servera med gott bröd.

Tips: Stek sillbullarna med lite olivolja och tillsätt med tomatsåsen. Om man vill ge sillbullarna en fin stekyta innan de får koka klart i såsen.



Ostron på tre sätt

Gratinerade ostron med havssallat och grönkål

Överraska smaklökarna och gratinera ostron med en krämig sås. Grönkål och havssallat rik på umami, ger ostronen en perfekt kombination som dessutom är enkel att laga.

3 msk havssallat, torkad neutral matolja till fritering
12 ostron
2 schalottenlökar
1 vitlöksklyfta
2 msk smör
1 dl rensad och finhackad grönkål
1 dl grädde
1 msk äppelcidervinäger
Salt och svartpeppar

Gör så här

1. Blötlägg havssallaten med kallt vatten så att det täcker i en bunke i ca 5 minuter. Häll av vattnet i ett durkslag och krama den torr med hushållspapper. Lägg undan 1 msk havssallad att använda till såsen.
2. Hetta upp oljan i en kastrull till ca 160 grader och friterar havssalladen i omgångar lite i taget. Lägg över på

hushållspapper så att den kan rinna av.

3. Sätt ugnen på 250 grader, grill.

4. Öppna ostronen och ta bort locket, lossna ostronet och håll bort överflödigt vätska. Lägg ut ostronen på en plåt med kant.

5. Skala och finhacka lök och vitlök. Hetta upp en kastrull och tillsätt smö-

ret. Fräs lökblandningen i några minuter tills det mjuknat utan att ta färg. Tillsätt kålen och 1 msk blötlagd och väl avrunnen havssallat och låt fräsa med löken i några minuter tills grönkålen mjuknat och vätskan kokat bort. Tillsätt grädde och låt den få ett uppkok.

6. Smaksätt såsen med äppelcidervinäger och smaka av med lite salt

och peppar. Koka samman såsen i några minuter, den skall få en tjock konsistens.

7. Toppa varje ostron med såsen. Gratinerar i några minuter tills ostronen fått fin färg, högst upp i ugnen. Garnera med friterad havssallat.



Ostron med havtornsvinägrett och pepparrot

Ostron som smaksätts med en syrlig havtornsvinägrett och toppas med dulse tång. Perfekt som en lyxig förrätt eller aptitretare.

1 msk dulse tång, torkad
12 ostron
1/2 dl havstornsjuce, osötad
2 msk äppelcidervinäger
1 tsk honung, flytande
4 msk havtorn, frysta och tinade
flingsalt och nymald svartpeppar
1 tsk finriven pepparrot

Gör så här

1. Blötlägg tången i en bunke med lite kallt vatten, håll av vattnet efter ca 5 minuter i ett durkslag, låt rinna av och skär i strimlor.

2. Öppna ostronen och ta bort locket, lossna ostronet och håll bort överflödigt vätska.

3. Häll ner havstornsjuce i en skål och tillsätt äppelcidervinäger, honung, havtorn och krydda med lite salt och peppar.

4. Toppa ostronen med vinägretten och garnera med strimlad tång och riven pepparrot. Servera genast.

Ostron med sockertång och äpple

Ostron toppade med en syrlig äppelcidervinägrett tillsammans med krispigt äpple och sockertång blir ett gott tilltugg att servera som förrätt.

2 bitar torkad sockertång
2 dl vatten
1 msk äppelcidervinäger
12 ostron
1 äpple, t.ex. aroma
1/2 dl äppelcidervinäger
5 cm purjolök, den vita delen
flingsalt och nymald svartpeppar

Gör så här

1. Lägg ner tången i en kastrull och tillsätt vatten och vinäger. Koka i några minuter tills tången mjuknat och låt rinna av i ett durkslag.



2. Öppna ostronen och ta bort locket, lossna ostronet och håll bort överflödigt vätska.

3. Dela, kärna ur och skär äpplet i små tärningar. Häll ner i en skål och tillsätt vinäger. Strimla purjolöken fint och tillsätt tillsammans med vinägretten. Smaka av med lite salt och peppar.

4. Toppa ostronen med vinägretten och strimlad sockertång, servera genast.

Musselbiffar med brynt citronsmör, potatispuré och friterad rörhinna

Mumsiga musselbiffar som serveras med härliga tillbehör och toppas med frasigt friterad alg, rörhinna. Variera tillbehören efter säsong, här en smörig sås med citron och spetskål.

Musselbiffar

250 g musselfärs
250 g koljafilé
2 schalottenlökar
2 äggulor
2 dl grädde
salt och nymald vitpeppar
ströbröd

Friterad rörhinna

rörhinna, fryst och tinad
maizena
neutral matolja till fritering

Potatispuré

1 kg potatis, mjölig
1 ½ dl mjölk, 3%
1 ½ dl grädde
2 msk smör
muskotnöt
Salt och vitpeppar

Brynt citronsmör

1 schalottenlök
150 g smör
½ citron, pressad saft och finrivet skal

Smörad spetskål

1 spetskål
1 tsk salt
2 msk smör

Smör och neutral matolja, till stekning

Gör så här

1. Lägg ner musselfärsen i en bunke. Skär koljan i mindre bitar och lägg ner i en matberedare tillsammans med äggulorna. Mixa på medelhastighet och tillsätt grädden, lite i taget. Mixa tills du får en slät konsistens i några minuter. Tillsätt fiskfärsen med musselfärsen och blanda ner finhackad schalottenlök och krydda med lite salt och peppar. Blanda samman och låt stå en stund. Forma tills biffar och vänd i ströbröd.

2. Skölj rörhinnan med kallt vatten och låt rinna av ordentligt, torka med hushållspapper och lägg ut på ett fat, dra ut med fingrarna och strö över maizena, blanda så att maizenan kommer åt. Friter i oljan på 170 grader i några minuter tills en är frasig, låt rinna av på hushållspapper.

3. Skala och koka potatisen mjuk med lättsaltat vatten. Pressa med potatispress. Värm mjölk med grädde och smör och bland ner den pressade potatisen. Krydda med lite finriven muskotnöt, salt och nymald peppar.

4. Skala och finhacka schalottenlöken. Bryn smöret tills det är gyllenbrunt och tillsätt hackad schalottenlök. Dra kastrullen från värmen och tillsätt pressad citronsaft och finrivet citronskal.

5. Skär kålen i grova bitar och koka den mjuk i lättsaltat vatten i några

minuter. Häll av kokvattnet och tillsätt smör, blanda samman.

6. Hetta upp rikligt med smör och olja till stekning och stek musselbiffarna tills de fått fin stekyta och är genomstekta på båda sidor. Servera med alla goda tillbehör.



Recepthäftet är framtaget inom INTERREG-projektet
Besöksnäring 2.0 som del i ett kursmaterial. Inom projektet har kockar
från restauranger och boendeanläggningar i gränsregionen Dalsland,
Norra Bohuslän och Østfold bjudits in för att utforska den nya sjömaten.
Målet är att stärka besöksnäringen och attrahera nya målgrupper.
Projektet drivs av Svinesundskommittén och Visit Østfold.



svinesundskommitten.com



visitostfold.com

Interreg



Medfinansieras av
EUROPEISKA UNIONEN

Sverige – Norge

