

H-D
V-SOW

torske- rogn



OPPSKRIFTER

TORSKEROGN

Folk flest bruker for lite saltvannsfisk, til skade for sin helse og sin økonomi.

Saltvannsfisk inneholder lettfordøyelig og verdifull eggehvite, vitaminer og viktige mineralsalter, som hjelper til å sikre en god helse.

De mest verdifulle deler av fisken er rogn og lever. Rognen, «fiskeeggene», er næring av samme slag som melk og egg, er likestilt i næringsverdi med renskåret biffkjøtt, og har i tillegg hertil alle de viktige stoffene som ellers fins i saltvannsfisk og dessuten et meget stort innhold av B-vitaminer. Men den er også en meget god og billig kilde for C-vitamin, som er så viktig i den tiden en har lite av frukt og grønnsaker.

Fiskeleveren er opplagssted for fett og vitaminer. Mye av joden i fisken er også samlet i leveren.

Rogn er mager, lever er fet. Sammen utfyller de hverandre. Ta vare på innmaten av all fisk. Kok eller stek den sammen med fisken, eller lag den til som egne retter. Pass på å bruke særlig torskerogn og torskelever i den tiden dette er å få.

Slik skal god vare se ut:

God fersk, rå rogn har frisk fiskelukt. Rognsekken bør helst være hel og rognen jevnt småkornet. Det må ikke være større, klare korn iblant, for da er rognen for moden. Torskerognen er lys lepperød, sei rogn mer grålig, men fargen kan variere en del uten at det har noen betydning for smaken. Frossen rogn blir gjerne noe mørkere.

God lever må være absolutt fersk og lukte friskt. Den bør være hel og forholdsvis fast. Fargen skal være lys grå. Er det grønne flekker, kan det tyde på at galleblæren er gått i stykker, og da kan leveren smake bittert. Lever er best når den ikke er for stor.

Enkle oppskrifter for 4 voksne.

Kokt torskerogn.

(1 kg torskerogn.) Pakk rognen inn i pergamentpapir eller tynt tøy. Legg den i kokende, saltet vann ($\frac{3}{4}$ dl salt pr. liter vann) og kok den forsiktig i 20—40 min. etter størrelsen. Server den rykende varm

med grønnsaker og brunet matfett eller smør. Hollandsk saus eller en annen god hvit saus passer også godt til denne retten. Ha eddik eller sitron på bordet!

Stekt torskerogn.

(1 kg torskerogn.) Kok rognen i linsaltet vann (1 spiseskje salt pr. liter). Skjær den opp i skiver. Strø skivene med salt og pepper. Brun dem i matfett og server dem med brunet løk. En god grønnsakstuing smaker godt til stekt rogn.

Helstekt rå torskerogn.

(1 kg torskerogn.) Rå torskerogn bør ikke skjæres i skiver og stekes, men helstekes i langpanne i ovn eller i jerngryte. Legg den i pannen (gryten) med smørklatter på, etter å ha saltet og pepret den godt. Drypp den ofte. Dette er en lettvin fremgangsmåte hvis en har liten tid. Steketiden avhenger av størrelsen av rognen, gjennomsnittlig er den ca. 3 kvarter.

Rognkaker av rå rogn.

- 1/2 kg rå rogn*
- 3 kokte poteter*
- 100 gr flesk eller nyretalg*
- 1/2 løk*
- 2 teskjeer salt*
- 1/4 teskje pepper*
- 1 egg.*

Klem rognen ut av hinnen den ligger i. Blann den med potet, flesk eller talg og hakket løk. Mal dette på kjøttkvern eller gni og hakk det fint. Ha i salt og pepper og stek en prøvecake for å kjenne om den er passe krydret. Legg røren med skje på stekepannen. Bruk ikke for sterk varme.

Server kakene med brunet matfett eller smør, tartarsmør eller remouladesaus, og ha grønnsaker til.

Vær aldri redd for å lage for mye av disse rettene. Blir det noe igjen, kan De bruke det opp som *smørbrødpålegg*. Eller stek opp restene sammen med potet- og grønnsakrester til kvelds.

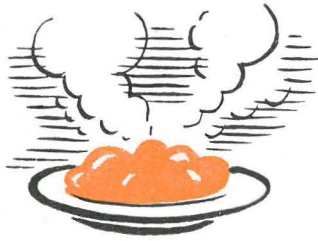
Kokt lever.

Legg leveren i kokende, saltet vann (1/2 dl pr. liter) og la den trekke til den er ferdigkokt. Små lever koker ca. 10 minutter, stor lever inntil 1/2 time. Server den i sausekopp i litt av kraften, så holder den seg varm. Eddik og pepper has i kraften etter smak. Brukes kokt lever sammen med kokt rogn, beregn da ialt 1 kg tilsammen, ca. 2/3 rogn, 1/3 lever.

Torskekaviar.

- 3 kg rå torskerogn*
- 5 dl olje (helst olivenolje)*
- 1/4 teskje salpeter*
- 1 spiseskje sukker*
- 1 teskje pepper*
- 1 spiseskje salt (til å blande i kaviaren)*
- 1/4 kg salt (til å forhåndssalte rognen)*
- 30 gr røksyre.*

Rognsekkene vaskes og tørkes. Stroes godt med salt, legges i et fat. Pass på at det er salt både over og under. Står tre døgn. Rognen vaskes så saltet blir skylt godt av, så befrir en den for rognsekk og hinner, skraper den fint og setter til røksyre, salpeter og krydder. Hvis en ikke vil bruke røksyre, må rognen røkes etter at den er saltet. Nå har en oljen i, rører en halv time og fyller kaviaren på krukke eller glass. I toppen av krukken helles fett, olje eller rensed parafin. Før kaviaren brukes, må krukkene stå i kjeller-temperatur ca. 3 uker. Kaviaren holder seg i flere måneder, hvis den står kaldt. Skal den imidlertid oppbevares over den varme årstid, må den stå i kjøleskap.



TORSKEROGN

UTGITT AV FISKERIDIREKTORATET 1940