



Törrfisk

OPPSKRIFTER

TØRRFISK

Den alminnelige oppfatning angående tilberedning av tørrfisk er at den kun kan anvendes som lutefisk. Men dette er en misforståelse. Man kan av tørrfisk, som kun bløtes i rent vann, lage mange forskjellige meget gode retter.

I de deler av landet hvor det ennå kan være vanskelig med ferskfisktilførselen, gir tørrfisk anledning til stadige fiskemåltider. Selv i kystdistriktene gir tørrfisken en god variasjon i den daglige kost.

Tørrfisk er billig mat og nærende mat.

Kjennetegn på god tørrfisk.

Tørrfisk skal være veltørret, ren og blank. Alt blod og alle innvoller må være fjernet. Der skal ikke være nogen mørke flekker på fisken.

Oppbevaring.

Tørrfisk må oppbevares på et tørt, luftig sted, hvor ikke rotter eller mus kan komme til.

Utbløting av tørrfisk.

1. Tørrfisken legges i bløt i kaldt vann. Står 6—7 døgn. Etter 1 døgn flåes skinnen av og benet skjæres bort. Vannet må byttes minst 2 ganger daglig. (Har man anledning til å la fisken stå i rennende vann, er det best). Denne framgangsmåte kan benyttes både til rotskjær og rundfisk.

2. Tørrfisk kan også bankes med en treklubbe eller øks og legges i bløt i kaldt, helst rennende vann 2 døgn. Etter at den er ferdig utbløtt, renses skinn og ben fra.

Banking egner seg spesielt godt for rundfisk, men kan også anvendes for rotskjær. — Man må bare være oppmerksom på at rotskjær er sprøere enn rundfisk og må derfor bankes litt lettere for å undgå at den skal gå for meget istykker. Banket rotskjær egner seg best til retter hvor fisken skal skjæres i småstykker.

Rensing og flåing.

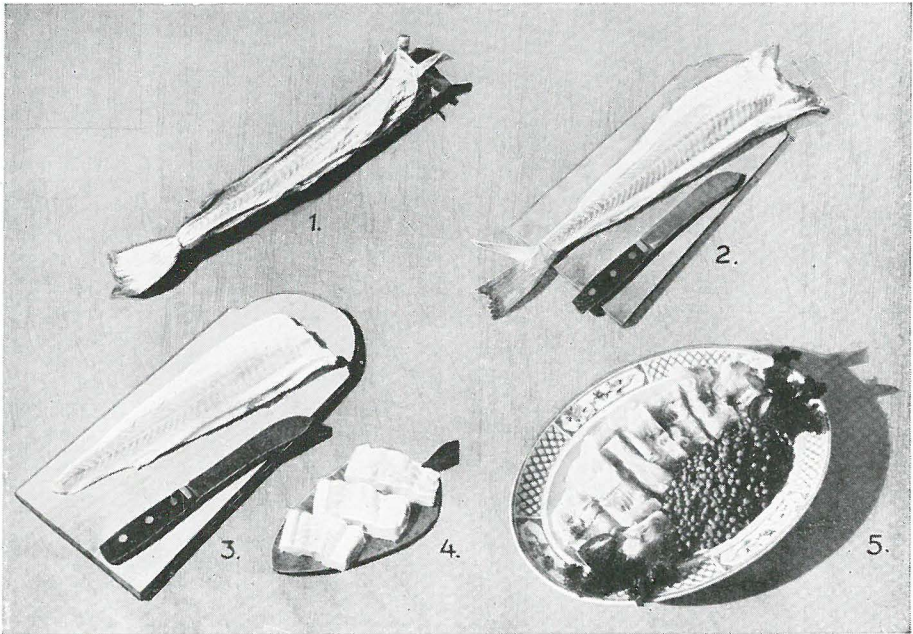
Når rotskjær skal renses og flåes, skjæres først rygg- og bukfinner bort. Skinnen løses så med kniv ved nakken og langs buken og flåes av. Hvis skinnen henger fast ved uggebenet, brukes kniven. Benet løses med kniv og tas bort med fingrene.

For rundfiskens vedkommende gjøres først et innsnitt langs ryggbenet på begge sider av finnene, deretter gjøres et innsnitt på samme måte på den del av buksiden som ikke er åpnet. Skinnen løses så med kniv ved nakken og langs buken og flåes av. Hvis det henger fast ved uggebenet, må man bruke kniven. Den ene filet skjæres ut, benet løses med kniv og tas bort med fingrene.

Til 1 kg utbløtt tørrfisk svarer ca. $\frac{1}{3}$ kg ubløtet fisk.

OPPSKRIFTER PÅ TØRRFISKRETTER

AV THORA GRAHL-NIELSEN



1. Tørrfisk. 2. Den samme tørrfisk oppbløtt og flådd. 3. Filét av den oppbløtne og flådde fisk. 4. Oppskårne stykker. 5. Ferdiglaget tørrfiskrett (avkokt tørrfisk med erter).

Kokt tørrfisk.

1 l vann
2 skiver løk
2 laurbærblad
10 hele pepperkorn
4 hele nelliker
2 skiver citron
2 spiseskjeer salt

ca. 1 kg utbløtt tørrfisk

Alt blandes og gis et oppkok. Fisken skjæres i passende stykker, legges i og småkoker 10 min. Skummes. Serveres med eggesmør. Gulerøtter, pastinakk og purre kan serveres til,

eller: fisken skjæres i passende stykker, settes over i kokende saltet vann (2 spiseskjeer salt pr. l) og småkoker 10 min.

Stekt tørrfisk.

Den utbløtne tørrfisk skjæres i passende stykker. Tørres godt. Strøes med salt og vendes i mel. Brunnes i smør. Man må være forsiktig at ikke stykkene skal gå istrykker. Når fisken er ferdig stekt, dryppes noen dråper eddik eller citronsaft på. Serveres med brunet løk og smør.

Tørrfiskkaker.

1/2 kg utbløtt tørrfisk
50 gr smør
60 gr mel
1 1/2 dl melk
1 egg
salt, pepper
revet muskat

Fisken males. En tykk hvit saus lages av smør, mel og melk. Egget røres i. Blandes med fisken. Salt, pepper og muskat tilsettes. Formes som runde kaker. Dyppes i lett vispet eggehvite og etterpå i støtt

kavring. Brunnes i smør. Serveres med tomatsaus eller smeltet smør.

Tørrfisk med tomat.

1 kg utbløtt tørrfisk
3 spiseskjeer tomatpure
100 gr smør
1 løk
ca. 4 dl vann
1 spiseskje hakket persille
salt, pepper

Den utbløtte tørrfisk skjæres i tynne skiver. Løken hakkes. Alt blandes i kasserolle. Småkoker ca. 20 min.

LUTEFISK

Tørrfisken legges i vann i 2 døgn. Flåes og skjæres i passende stykker. Legges igjen i vann 2 døgn. Legges 1 døgn i lutvann. Til slutt 1 døgn i rent vann. — I fall man ikke har anledning til å la fisken stå i rennende vann, må vannet byttes minst 2 ganger daglig. (Til lutefisk kan anvendes både rotskjær og rundfisk).

Lutvann.

Som lut benyttes enten:

1. Alminnelig ferdiglaget lut (2 dl lut til 1 bøtte vann)
2. Hjemmelaget sodalut.

Sodalut.

150 gr soda påhelles kokende vann og oppløses. Blandes med 1 bøtte kaldt vann. Heri legges fisken.

NB. Ved å variere mengden av lut og utlutningstiden kan en få fisken løsere eller fastere og likeledes få lutsmaken mer eller mindre framtrædende etter hver enkelts smak.

Kokning av lutefisk.

Lutefisk settes over i kokende usaltet vann. Idet fisken når kokepunktet tilsettes salt. (3/4 dl salt pr. liter vann). Småkoker noen minutter. Lutefisk bør kokes umiddelbart før den skal serveres. Den bør ikke bli liggende i kokevannet. Serveres med brunet ribbe- eller fleskefett og gule erter.

NB. Er lutefisken for løs, settes den over i kokende saltet vann. Saltet gjør fisken litt fastere.