

Karbonader av håbrand.

600 gr. renskrapet håbrand
1 spiseskje potetmel
1 teskje salt
litt pepper
2 teskjeer reven løk
1 egg
ca. 2 dcl. melk

Skrap kjøttet fra bindevevet, tilsett salt og potetmel, reven løk, rør det godt sammen, tilsett egg og spe i melken nokså raskt. Deigen skal ikke bli seig, men mere karbonadeliknende. Tilsett pepper, lag runde, flate kaker, stek dem pent brune og server dem med brunet løk og smør. Rå, revne gulerøtter med citron ved siden av. I stedet for å skrape kjøttet kan man male det et par ganger på kjøttkvernen.

Håbrandkaker med flesk.

½ kg. håbrand
ca. 1 teskje salt
100 gr. flesk (ferskt spekk)
2 teskjeer reven løk
1 spiseskje knust kavring
1 egg
ca. 2 dcl. melk
1 knivsodd pepper
1 knivsodd muskatplomme
1 knivsodd ingefær

Mal det ferdigbehandlede håbrandkjøtt 3 ganger på kjøttkvern sammen med spekket, tilsett kavring og spe med melken, 1 spiseskje av gangen. Tilsett krydderiene, lag kaker og stek dem pent brune. Server brunet løk og potetsalat til.

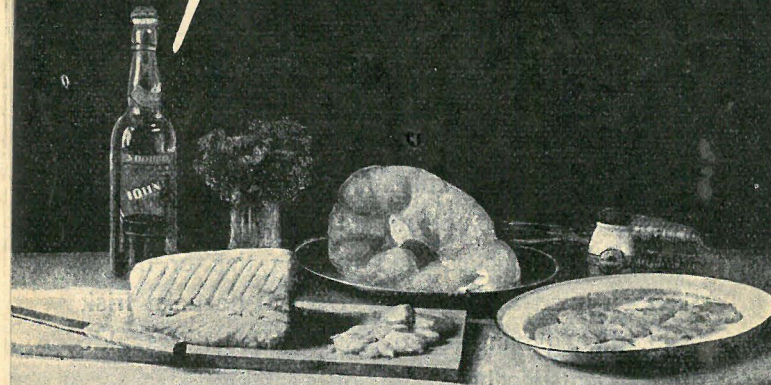
Fine fiskekaker eller boller av håbrand.

600 gr. renskrapet kjøtt av håbrand
15 gr. salt (ca. 1 spiseskje)
15 gr. potetmel (ca. 1½ spiseskje)
1 egg
ca. 5 dcl. melk
ca. 2 dcl. fløte
1 knivsodd pepper
1 knivsodd muskatplomme
1 knivsodd ingefær

Skrap kjøttet fra bindevevet (dette er ikke helt nødvendig, men deigen blir da meget finere og kan spees mere), mal det sammen med salt og potetmel 6 ganger på kjøttkvern, rør deigen godt op, spe med melk, 1 spiseskje av gangen, tilsett egget og når ⅔ deler av melken er spedd i, spe da i fløten og så melk til deigen er passe løs. Stikk ut en liten bolle med en teskje og slipp den op i et glass med vann, når bollen såvidt flyter er deigen passe spedd. Tilsett krydderiene og lag enten runde flate kaker som stekes (svak varme) eller stikk ut boller og kok dem i saltet vann ca. 10 min. Server brunet løk og smør til kakene og bollene i en eller annen saus. Man kan og steke pudding av deigen, men denne blir litt mere grå enn kaker og boller.

UTGITT AV FISKERIDIREKTORATET

Spis Håbrand



**VELSMAKENDE
LET Å TILBEREDE
BILLIG**

Håbranden

er en bruskfisk som forekommer der hvor der er sildestimer å boltre sig i. Den kan bli minst 6 meter lang selv om der i våre farvann sjelden fåes eksemplarer over 3. Fisket etter håbrand har i de senere år utviklet sig sterkt, idet det er den senere tid som har forstått å sette pris på håbrandkjøttet. Efterspørslen fra utlandet har vært stigende år for år, og det er på tide at vi selv lærer å verdsette håbrandkjøttet, som inneholder 22—23 pct. eggehvitestoff.

Håbranden fiskes med line og den er meget kræsen hvad agnet angår. Den vil ha helst frisk sild, ikke gammel og overstått, hvad der skulde tyde på at den har et fint og godt kjøtt.

Nogen håbrandopskrifter.

Av frk. Signe Dahl.



Behandling av håbrand: Skjær skinnen bort, vask stykket godt og legg det i eddikvann (1 dcl. eddik—1 liter vann) minst 1 time. Tørk stykket godt i et rent klæde før det tilberedes. Denne forhåndsbehandling gjelder for all senere tillagning av håbrand. Håbrand egner sig best til stekte retter og er utmerket oplaget som fiskemat. Den kan oppbevares 1—2 dager i eddikvann.

Fisken blir ekstra delikat på smak hvis den legges i søt melk et par timer etter at den er vannet ut i eddikvann.

Håbrand som biff.

Vann ut og tørk håbrandstykket godt, skjær det i tynne skiver, strø godt med salt og pepper på dem, brun dem i rykende varm margarin. Når stykkene er pent brune, spe litt kokende vann i pannen og la dem surre et par minutter. Server brunet løk og smør til.

Håbrand med rømmesaus.

Skjær det ferdigstelte håbrandestykke i tynne skiver, strø salt og pepper på dem, mel dem og brun dem. Når de er pent brune, spe sur fløte eller melk i pannen og la det hele surre et par minutter til sausen er passe tykk og gulbrun. Kok ut pannen til slutt med litt vann.

Wienerschnitzel av håbrand.

Vann ut og tørk håbrandstykket godt, skjær det i tynne, runde stykker, strø salt og pepper på, snu dem i eggehvite og knust kavring, stek dem pent brune, spe litt kjøttkraft i pannen til slutt og la stykkene surre med den et par minutter. Legg stykkene enkeltvis på et rundt fat, kok ut pannen med litt vann, tilsett om ønskes litt vin, og hell utkoket på fatet. Legg på pynten som er gjort ferdig på forhånd. Den består av: 1 citronskive med en sammenrullet, rensset ansjos på midten og kapers rundt, legg en slik på hvert stykke, pynt med tomatbåter og grønt, server brunet smør til.

Surstek av håbrand.

1 kg. håbrand
½ l. sur melk
1 teskje salt
litt pepper
100 gr. smør eller margarin
kokende vann
ca. 1 dcl. sur fløte

Vask stykket, legg det i sur melk natten over, tørk det godt i et rent klæde, surr det med hysing som en oksefilét, gni det med salt og pepper og brun det i en jerngryte. Når det er pent brunt på alle kanter, spe da i kokende vann og la «steken» surre ca. ½ time under lokk, hell sur fløte over en stund før den er ferdig. Jevn sausen med smør og mel eller kok den inn og tilsett litt fløte. Server grønnsaker til.