

MAKRELLSTØRJE

Makrellstørje med rømmesaus.

Skjær størjen i tynne skiver. Vend i en blanding av mel, salt og krydder. Brun i smør eller fett. Spe med sur flote og litt melk. La det hele småsurre noen minutter til sausen er passelig tykk. Kok stekepannen ut med litt vann.

Sprengt størjebuk.

Skjær størjebuk i ca. 6—15 cm brede stykker. Legg i saltlake av 350 gr salt pr. liter vann. Bør ligge 18—24 timer. Stykkene kan kokes hele eller skjæres i skiver. Sett over i lunkent usaltet vann. Småkok 15—20 minutter etter tykkelsen. Kan brukes som pålegg eller middagsrett med sennepsaus og grønnsaker.

Saltet størjebuk.

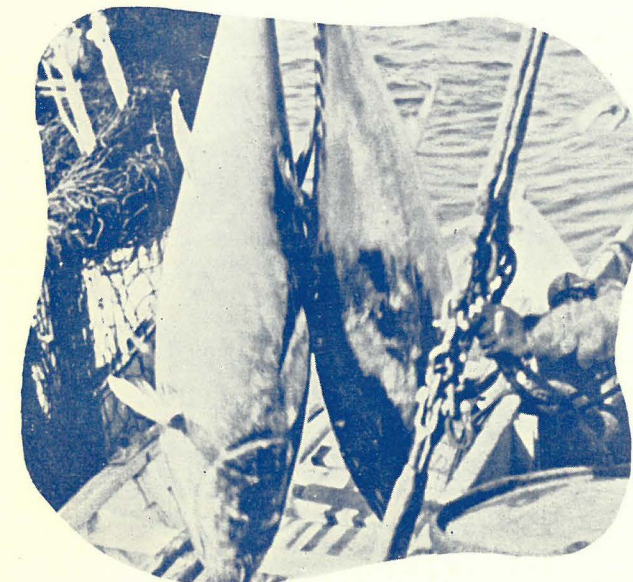
Størjebuken kan ligge i saltlaken i ca. 7 uker eller mere på et kjølig sted (etter en uke bør den legges om i ny sterk lake). Den er da i speke. Den bør utvannes 1½ dogn, tørres ½ dogn før den rokes, og er da ferdig til bruk enten som speket eller kokt. Server hvit saus eller tomatsaus til kokt størjebuk. (*Utvanning:* Legg stykkene på en hvelvet tallerken eller rist i bunnen av en krukke eller balje. Hell vann på så det står såvidt over stykkene. Står ca. 1½ dogn. Saltlaken som nå dannes synker ned under fisken. De siste 6—8 timer skal den stå i nytt kaldt vann).

Speket makrellstørjebuk med eggerøre.

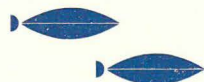
Skjær den utvannete makrellstørjebuk i tynneskiver. Server eggerøre og tomater eller spinatstuing til.

Utgitt av Fiskeridirektoratet.

A.s John Griegs Boktrykkeri. 1953.



OPPSKRIFTER



MAKRELLSTØRJEN

er den største av all beinfisk (torsk er beinfisk) og kan bli over 3 meter lang. Ved St. Hanstider kommer den til norskekysten for å søke næring. Den fråtser da i feitsild og annen matfisk som torsk, sei, laks og kaster seg da så sjospruten står om dem.

Den er en hurtig og sprek fisk som er gjenstand for sportsfiske i U. S. A. og andre land (som laksen hos oss).

Norske fiskere fanger den særlig i snurpenot. Fisket har i de senere år utviklet seg sterkt og etterspørselen, særlig fra utlandet, har økt fra år til år.

«Størjen» har et godt og næringsrikt kjøtt som kan sammenliknes med kjøtt fra husdyr eller laks og fet høstmakrell, avhengig av fra hvilken del av fisken stykket er tatt. Buken og kjøttet nærmest denne, samt nakken, er meget fet. Kjøtt fra rygg og haleparti er forholdsvis tørt og fast og har likhet med kjøttet i okse- eller svinekoteletter. Kjøttet nærmest ryggbeinet på makrellstørjen er alltid mørkt (farsekjøtt). Når «Størjen» er godt utblødd skal kjøttet i de ytre deler ut mot skinnen være lyst som husdyrkjøtt.

Ferskt kjøtt fra godt utblødd, kjølet og forskriftsmessig behandlet makrellstørje er billig og godt mat når en vet å tilberede den.

MAKRELLSTØRJEOPPSKRIFTER

ved Thora Grahl-Nielsen

Statens husstellærerinne, Bergen.

Behandling: Makrellstørje som skal stekes bør påhelles et kokende vann og gis et lett oppkok før tilberedningen. Den må deretter avkjøles og tørkes godt. Noe av fett vil på denne måte løses opp og størjen blir finere i smak. Det mørke kjøttet egners seg best til farse, det lyse kan brukes til alle retter. Makrellstørjen egners seg best til stekte retter og til farse.

Biff av makrellstørje.

Skjær størjen i passende tykke skiver. Vend den i en blanding av 3 s.s. sammalt mel, 1 s.s. salt, 1 t.s. pepper og 1/2 t.s. ingefær. Brun i smør eller fett. La den småsurre på stekepannen til den er helt gjennomstekt og sprø. Kok stekepannen ut med litt vann. Hell dette over biffen på fatet. Server brunet løk til.

Forloren hare av makrellstørje.

1/2 kg renskåret makrellstørje.
1 skive hvetebrød.
2 t.s. salt.
1 t.s. pepper.
1/2 t.s. ingefær.
1 liten løk.
ca. 2 dl melk.

Mal størjen 1 gang uten og 1 gang med salt, brød, krydder og løk. Spe med melken. Form som en avlang rull. Legg i langpanne med litt smør eller fett. Brun i stekeovn. Spe med kokende vann og melk (ca. 2 dl av hvert) når den er brun. Steketid ca. 3/4 time. Jevn kraften med 30 g brunet mel. Litt smør kan has i sausen til slutt.

Karbonader av makrellstørje.

1/2 kg renskåret makrellstørje.
2 t.s. salt.
1/2 t.s. pepper.
1/2 t.s. ingefær.
ca. 1/2 dl melk.

Mal størjen 1 gang uten og 1 gang med salt og krydder. Spe med melken. Hakk farsen ut som karbonader på vetet fjel. Brun i smør eller fett. Server brunet løk til.

(100 g flesk kan males sammen med størjen, men er ikke nødvendig).

Pudding av makrellstørje.

1/2 kg renskåret makrellstørje.
2 t.s. salt.
1 t.s. pepper.
1/2 t.s. ingefær.
1 t.s. hvetemel.
1 t.s. potetmel.
ca. 2 dl melk.
50 gr smør.

Mal størjen 1 gang uten og 3 ganger med mel, salt og krydder. Spe med melk og tilslutt med det smeltete avkjølte smør. Fyll i smurt form. Stek i vannbad ca. 3/4 time. Server brun saus til.

Størjeboller i brun saus.

Bruk samme farse som til pudding men spe litt mindre. Form bollene med skje dyppet i kaldt vann. Legg i kokende vann. La dem småtrekke 5—8 minutter etter størrelsen. Gi bollene et oppkok i brun saus.