



# Fisk till middag



## FISH JERKY – GOTT SOM SNACKS OCH UTEMAT

Fish Jerky, eller marinerad torkad fisk, är väldigt enkelt att göra och håller sig länge. Torkad fisk väger även lite och tar liten plats och passar därmed bra att ta med i packningen på fiske eller vandring. **Exempelvis röding, öring, lax och regnbåge blir väldigt god torkad.** Men det är fritt fram att prova även annan fisk!

Vid spis och kamera: Bengt Olsson

### TILL EN SATS FISH JERKY:

Benfri filé med skinn från 1-2 fiskar

#### MARINAD

- 1,5 dl japansk soja
- 2 msk farinsocker
- 1 tsk svartpeppar
- 2 tsk torkad timjan
- 1 tsk liquid smoke (finns i många större varuhus, går även att köpa på nätet)
- (eventuellt: 1 tsk Sweet Baby Ray's Hickory & Brown Sugar)

#### GÖR SÅ HÄR:

Filéa fisken noga, ta även bort alla små sidoben med tång. Skär sedan filén i 2-3 cm breda strimlor.



Feta laxfiskar som röding och regnbåge passar till Fish Jerky. Ta bort sidbenen med en tång och låt skinnet sitta kvar.

Blanda alla ingredienserna till marinaden i en liten, tjockbottad kastrull. Värm marinaden försiktigt under omrörning tills sockret har lösts upp. Låt den sedan kallna.

Lägg fiskstrimlorna i en plastpåse. (Enklast är om man har en förslutningsbar påse på cirka 2 liter) Häll på marinaden, tryck ur så mycket luft som möjligt och stäng påsen. Skaka om så fisken täcks väl. Lägg påsen i kylan i fyra timmar. Vänd påsen ett par gånger under denna tid så att alla fiskstrimlor får marinad på sig.

Ta ut fisken ur påsen och torka av strimlorna noga med hushållspapper. Sätt ugnen på 50 grader. Fördela strimlorna på ugnsgallret så att det finns luft emellan. (Vill du skydda ugnen mot dropp från fisken sätter man en långpanna nederst i ugnen med ett bakplåtspapper på.) Sätt ugnsgallret med fisken mitt i ugnen och låt torka i omkring 8-10 timmar. (Tiden beror på hur tjocka bitarna är.)

Ha ugnsluckan lite på glänt genom att exempelvis sätta en blyertspenna emellan.



Fisken är färdig när den är torr men fortfarande lite seg. Avnjuts gärna med en kall öl!



FINNS I BUTIK

## Patriarche Bourgogne Chardonnay

VITT PREMIUMVIN  
TILL FINA FISKEN!

Bourgogne från familjeföretaget Patriarche Père & Fils som sedan 1780 har gjort vin i hjärtat av Bourgogne. Vinet är gjort på 100% chardonnay från fyra olika vingårdslägen. Vinet är delvis fatlagrat. Ett perfekt balanserat vin som passar utmärkt till finare fisk- och skaldjursrätter. Prova till en panerad gös med krämigt potatismos, dill, pepparrot, ugnsbakade jordärtskockor och brynt smör.

Rekommenderas

"Ett vin med charm, struktur och personlighet"

ALLT OM VIN NR 9-2016

110 KR  
2015 PATRIARCHE  
BOURGOGNE  
CHARDONNAY  
"CUVÉE DES  
VISITANDINES"  
VARUNR. 71159  
ALK. 13%



WWW.DOMAINEWINES.SE

Hälften av alla  
som drunknar  
har alkohol  
i blodet.