

# Hem- och konsumentkunskap - elevuppgifter

Ta fram "Fakta om Fisk & Skaldjur" .

1. Jämföra näringsinnehåll i feta och magra fiskar. Speciellt omega-3.
2. Hur länge kan fet/mager fisk förvaras i kyl och frysa
3. Vad kallar vi med ett annat namn Sjaryggens rom? Vad kan man göra för något gott med den?
4. Varför skall man undvika att äta rödspätta på våren?
5. Varför skall man frysa all fisk som sedan skall ätas rå?
6. Vilka fiskar är mest lämpliga att grilla? Hur grillar man bäst magra fiskar?
7. Ge några exempel på magra fiskar.
8. Hur ser man att fisken är färdiglagad?
9. Vilken temperatur skall fisken ha när den är klar?
10. Fisk skall aldrig koka, bara sjuda. Varför tror du att det är så?

**Utveckla något av nedanstående :**

Du skall bjuda dina vänner på middag. Skapa en festlig, trendig, sund, tokig eller personlig meny! (om du vill ha inspiration titta i "Klassisk husmanskost förvandlas till fisk")

- Fräckaste fiskrätten till födelsedagen.
- "Tjejmiddag" , förrätt och varmrätt
- "Herrmiddag" , förrätt och varmrätt
- Är din favoriträtt fisk? Om inte, gör om din favorit till en fiskrätt. (se Klassisk husmanskost förvandlas till fisk")
- Världens godaste snabbmat. Skapa Fiskgott på 10 minuter
- Friluftsliv – gör en picknick korg och ta med metspöt.
  - Vilka tillbehör är goda till fisk?
  - Vilka kryddor är goda till fisk?
  - Vilka redskap behövs för att rensa fisken?
- För att få bort benen i en abborre och i många andra fiskar, kan man "byxa" den. Hur gör man då?

# Hem- och konsumentkunskap - recept

## Spagetti eller Tacos med fiskfärssås

2 personer

### Ingredienser:

200 g fiskfärs av t ex torsk, kolja, plattfisk

150 g spagetti eller annan pasta eller tacos

1 tsk salt

### Tomatsås:

1/2 finhackad gul lök

2 vitlöksklyftor

2 msk olivolja eller smör

1 msk tomatpuré

2 1/2 dl grovkrossade tomater från burk

1 krm socker

1/2 dl mussel- eller kycklingbuljong (till tacos, minska vätskan och använd buljongtärning)

ev. 1-2 soltorkade tomater

färsk basilika

ev. riven ost, t ex parmesan

### Gör så här:

1. Koka vatten till pastan, tillsätt salt. När det kokar upp lägger du i pastan i grytan och kokar enligt anvisning på förpackningen.
2. Fräs lök och krossad vitlök i olivolja eller smör, tillsätt tomatpurén.
3. Blanda i resterande ingredienser. Koka ett par minuter
4. Fräs fiskfärsen i 1 1/2 msk olivolja på ganska hög värme i max 1 min. Finfördela fisken.
5. Slå över den varma tomatsåsen. Klipp över lite färsk basilika och ev. riven ost.
6. Servera med pasta eller tacos och en sallad.

## **Halloween-lax**

**2 personer**

### **Ingredienser:**

2 filébitar av lax  
1 msk margarin  
salt  
peppar  
150 g svart pasta  
1 tsk salt  
1/2 citron

### **Romsås:**

1 1/2 dl crème fraîche  
rivet citronskal och –saften  
liten knippe gräslök  
ca 1 msk röd stenbitsrom  
salt  
peppar

### **Gör så här:**

1. Koka upp vatten till pastan med salt och koka pastan enligt anvisning på förpackningen.
2. Hacka gräslöken och blanda i de övriga ingredienserna till romsåsen i en skål.
3. Värm en stekpanna och lägg i fett. Stek laxen i ca 2 min/sida.
4. Garnera med gräslök och citronklyftor

# Fiskburgare med bostondressing

## 2 personer

### Ingredienser:

200 g fiskfilé till exempel av kolja  
2 krm salt  
1/2 krm vitpeppar  
1/2 dl grädde  
1/2 dl ströbröd  
1/2 msk smör  
1/2 gul lök  
1 tomat  
2 salladsblad  
1/2 dl crème fraiche  
1 1/2 msk bostongurka  
salt, peppar

### Tillbehör:

2 hamburgerbröd

### Gör så här:

1. Skär fisken i kuber och lägg i matberedaren tillsammans med salt och peppar. Mixa ihop.
2. Tillsätt grädde och mixa ihop snabbt.
3. Forma två burgare av färsen. Vänd dem i ströbröd.
4. Värm en stekpanna och lägg i smöret. Stek burgarna fint gyllenbruna på bägge sidor, cirka 5 minuter.
5. Skala och skiva löken fint, skär tomaterna i tunna skivor. Riv salladsbladen.
6. Blanda crème fraiche med gurkan och smaka av med salt och peppar.
7. Lägg sallad, lök och tomat på brödet med burgaren med dressing ovanpå. Avsluta med locket.

## **Fish Tikka**

2-3 personer

### **Ingredienser:**

2-3 dl ris, gärna basmatiris  
2 msk matolja +1 msk till stekning  
1 påse Chicken Tikka Spicemix  
2 dl vatten  
300 g fiskfilé av t ex sej  
1 dl matlagningsyoghurt  
1/2 påse Raita Spice Mix

### **Gör så här:**

1. Koka ris enligt förpackningen.
2. Blanda Raita Spice mix och låt stå 15 minuter.
3. Blanda kryddmix, olja och vatten till en Tikkasås. Låt stå 10 minuter.
4. Dela fiskfilén i mindre bitar och stek försiktigt några minuter.
5. Häll över Tikkasåsen och sjud i 2 minuter.
6. Servera med ris och Raita Spice-sås

## **Räkris Indonesia**

2 personer

### **Ingredienser:**

4 dl vatten

2 krm salt

2 dl ris

1 msk smör eller margarin

1/2 vitlöksklyfta

150 g skalade räkor

2 krm curry

2 krm Sambal Oelek *eller* 1-2 tsk sötsur chilisås *eller* lite finhackad chilifrukt

1 tsk finhackad dill (ev fryst dill)

### **Tillbehör:**

Bröd

Isbergssallad

### **Gör så här:**

1. Koka riset efter anvisning på förpackningen.
2. Fräs curry, pressad vitlök och Sambal Oelek i matfett.
3. Tillsätt räkor och dill och rör om försiktigt.
4. Blanda i riset i fräset.
5. Servera med bröd och en sallad.

## **Kerala Curry**

2-3 personer

### **Ingredienser:**

2-3 dl ris, gärna basmatiris  
1 msk smör eller matolja  
300 g fiskfilé t ex sej eller skalade räkor  
1/2 röd paprika  
1/2 påse Kerala Curry Spice Mix  
1/2 burk Coconut milk á 400 g (ev light)

### **Tillbehör:**

Naanbröd  
Mango Chutney Bengal  
Isbergssallad

### **Gör så här:**

1. Koka riset efter anvisning på förpackningen.
2. Hacka paprika och stek i fett.
3. Dela fisken i mindre bitar och stek tillsammans med paprikan.
4. Blanda i kryddmixen, häll på kokosmjölken och låt sjuda några minuter.
5. Servera med ris, mango chutney, bröd och sallad

## Wok med nudlar, grönsaker och fisk

2 personer

2 pkt nudlar  
1 morot  
1/2 röd lök  
1/2 paprika  
(1 liten bit squash)  
1 vitlöksklyfta  
250 g fiskfilé t ex sej  
1 msk olja  
1 msk ostronsås  
1/2 msk japansk soja  
4 msk vatten  
1/2 pressad citron  
1/2 tsk salt  
1 krm peppar

### Gör så här:

1. Koka upp vatten och 1 tsk salt i en kastrull.
2. Koka nudlarna i 3 minuter. Rör då och då.
3. Häll av nudlarna i ett durkslag och skölj dem under kallt vatten.
4. Skala moroten och skär den i stavar.
5. Ansa och skölj paprikan och skär den i stavar.
6. Skala rödlöken och skär den i klyftor.
7. Skölj squashen och skär den i stavar.
8. Hacka vitlöksklyftan.
9. Skär fiskfilén i bitar.
10. Häll olja i en stor stekpanna och sätt på plattan.
11. När pannen är varm – lägg i fiskbitarna och stek på 4:an i cirka 2 minuter.
12. Ta upp fisken på en tallrik så den inte blir sönderstekt.
13. Lägg i grönsakerna och stek i 1-2 minuter.
14. Krydda med salt och peppar.
15. Häll i nudlarna, ostronsåsen, vatten, pressad citron och sojan och rör runt allt.
16. Lägg tillbaka fisken i woken.
17. Klart att servera!!!