

# BRAXEN



Innehåller:  
Massvis med  
protein och  
mineraler!

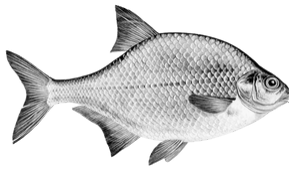
Ersättare: I  
recept med karp  
går det utmärkt  
att byta ut karp  
mot braxen

Maträtter: Braxen  
är vanlig i  
husmanskost, som  
rökta braxenfiléer,  
fiskbullar och inlagd  
i ättikslag.

Lever: I stim i  
stilla söta eller  
bräckta vatten  
runtom i hela  
Europa.

Storlek:  
Vanligtvis 1-3  
kg och 30-  
60 cm lång.

Utseende:  
Mässing- eller  
silverfärgad  
sammantryckt  
kropp med  
ryggpuckel.



Välj braxen: Om  
du vill ha en  
god fisk som  
dessutom är snäll  
mot plånboken  
och miljön.

Tillagning: Den kan  
rökas, kokas, stekas  
eller läggas in -  
men kräver lite  
tålamod eftersom den  
har mycket ben.



# BRAXEN kul fakta!

*Abramis brama*



## VISSTE DU ATT...

- Det heter faktiskt en braxen? Många säger en brax, flera braxar, men korrekt är en braxen, flera braxnar (eller bara braxen även i plural - båda funkar!).
- Braxen kan ibland höras "prutta" när den släpper ut luft från tarmen? Det är faktiskt ett sätt att kommunicera.
- Braxen är en riktig bottendammsugare? Den skjuter ut sin lilla mun och gräver runt i bottensedimentet för att kunna suga upp smaskiga godsaker.
- Under tider av matbrist har braxen varit en riktig matfiskhjälte? En livräddare i hungerns tider!
- Braxen är en eftertraktad delikatess i flera östeuropeiska länder? Bl.a. i Polen och Ryssland.