



# Välj rätt fisk

*Fisk är nyttig mat, rik på vitaminer och mineraler. Även feta fiskar, till exempel lax, makrill, sill och strömming, är nyttiga eftersom fiskfett består av hälsosamt enkel- och fleromättat fett.*

## Allmänt om fisk

Fisk är nyttigt och, tvärtemot vad många tror, behöver fisk inte alls vara särskilt krångligt att tillaga. I vanliga kokböcker finns gott om enkla och bra fiskrecept, så även en nybörjare i köket kan klara av mer än fiskbullar och fiskpinnar.

Om fisken har röda gälar, klara ögon och luktar fräscht eller ingenting alls kan man vara säker på att den är bra. Om fiskens gälar legat på is under transport kan de bli grå utan att fisken för den skull är dålig.

## Att steka fisk

Fisk kan stekas i ugn eller stekpanna. Man kan steka fisken hel, i skivor eller filéer. Bra fisk att steka: aborre, torsk, sej, hälleflundra, sill, strömming, makrill, röding, vitling, gädda, kolja, kummel, lax, regnbåge, rödspätta och sjötunga.

## Att koka fisk

Fisk ska egentligen inte koka utan bara sjuda, vattnet ska nästan inte bubbla alls. Det är viktigt att fisk inte kokar för

länge. Fisken är färdig när köttet är vitt (rosa om det är lax). Hela fiskar eller en stor bit fisk, t.ex. lax, går utmärkt att koka i foliepaket i ugn. Bra fisk att koka: torsk, sej, hälleflundra, piggvar, slätvar, röding, vitling, gädda, kolja, kummel, lax, makrill, regnbåge, rödspätta, strömming och sjötunga.

## Att grilla fisk

Det går utmärkt att grilla och halstra fisk, särskilt feta fiskar. Bra fisk att grilla: lax, strömming, makrill, ål, marulk, röding, vitling, havskatt, sjötunga, regnbåge, torsk, sej, hälleflundra och kummel.

## Gravning, rökning och saltning

Hållbarhetsbehandlingar som dessutom gör fisken färdig att ätas. Sill och strömming passar bra att salta in. Makrill, strömming och ål är fiskar som är goda att röka. Lax, regnbåge och sik passar utmärkt till gravning.