

Dypet skjuler store skatter for nysgjerrige ganer

For noen tiår siden var fisk stort sett torsk, sei, sild og makrell. Resten var ufisk. Jo dypere ufisken levde, desto mer ufisk var den.

Nå er det annerledes. Borte er ordet ufisk. Klare står kreative kokker som vil se hva nye og ukjente fiskeslag bør få av sauser, grønnsaker, krydderier og viner.

Vi mennesker vet mer om verdensrommet enn vi vet om de store havdypene. Det er mye spennende å se fram til.



Møreforsking

www.moreforsk.no

Opplev dype smakfulle hemmeligheter

isgalt

Dypvannsfisken med den gode smaken

Isgalt har fast fint kjøtt med en mild smak av skaldyr. Dette har gjort isgalt til en uunnværlig råvare for kjøkkensjefer med forstand på fisk.

Nå skal denne eksklusive og spennende fisken bli tilgjengelig for alle, og vi er ikke i tvil om at den blir populær. Den milde smaken gir stor frihet i valget av tilbehør, og du vil oppdage at det faste lyse fiskekjøttet inviterer til både damping, steking, woking, porsjering og graving.

Isgalten fortjener plass i fiskedisker og på spisekart over hele landet.

I dette heftet finner du både hverdagsmat og festmat.

Imponer gode venner med isgalt

Fisk er noe av det mest takknemlige du kan invitere gjester på. Fisk er enkelt å tilberede, det er lett mat og du kan variere i det uendelige.

Slår du til med isgalt, har du dessuten sjansen til å være først med noe helt nytt.

Begynn med en av oppskriftene i dette heftet, og eksperimenter videre på egenhånd.

Dette bør du vite om isgalt når gjestene spør

Dypvannsfisken isgalt (*Macrourus berglax*) er en hvitfisk i Grenadierfamilien. Den blir opptil 110 cm lang og har store øyne, spiss snute og lang hale. Føden består av reker og andre bunndyr.

Leveområdet er de kalde farvannene på strekningen Norge, Spitsbergen, Færøyene, Island og Grønland. Isgalten er påvist på 650 – 800 meters dyp i Norskehavet, men den trives på dyp helt ned til utrolige 2000 meter.

Det drives ikke kommersielt fiske etter isgalt i dag, men den tas som bifangst ved fiske etter andre arter.



Grillmerket isgalt med råkost og aioli

4 porsjoner

4 skinnfrie isgaltfileter à 200 g
1 ss olivenolje
salt og pepper

Pensle fisken med olje på skinnsiden og ha på salt og pepper. Grillmerk fiskestykkene i grillpanne og etterstek i ovn ved 150°C i ca. 4 min.

Aioli (hvitløksmajones) med potetmos:

6 ss hvitløksmajones
potetmos av 2 poteter

Bland ingrediensene godt og fordel på tallerkenene.

Råkostsalat:

1 fennikel
2 stk stangselleri
2 tomater
2 ss hakket gressløk
2 ss olivenolje
1 ts sitronsaft
salt og pepper

Del fennikelen i to, fjern kjernen og kutt resten i tynne fine skiver. Skrell stangsellerien og hovelv i lange pene remser med potetskreller. Del tomatene i to, fjern innmaten og del tomatkjøttet i terninger.

Bland fennikelskiver, selleristrimler og tomat-terninger sammen med olje, sitronsaft, gressløk, salt og pepper til en luftig og god salat.



Pannestekt isgalt på safranrisotto

4 porsjoner

4 skinnfrie isgaltfileter à 200 g
1 ss olivenolje
salt og pepper

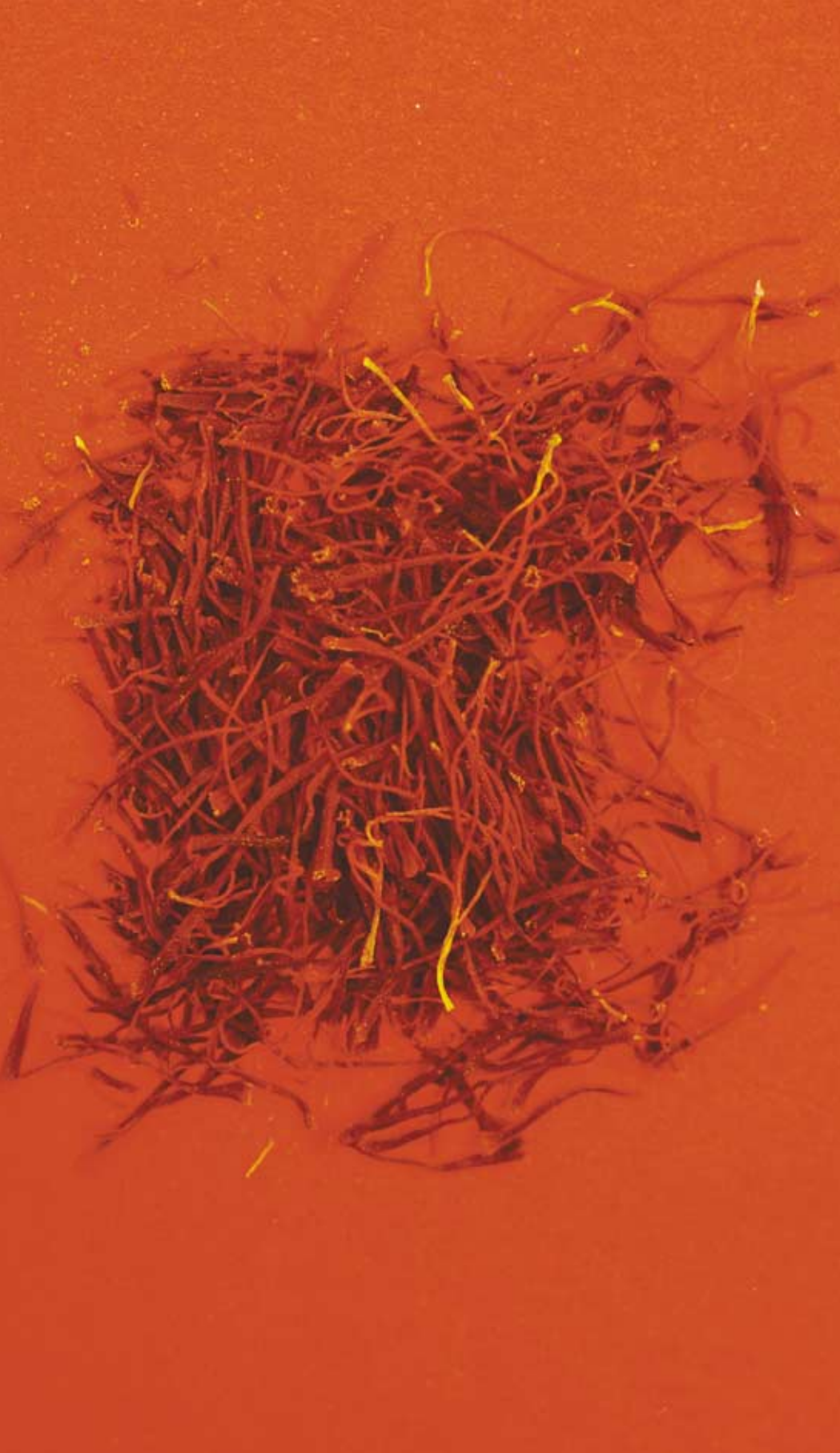
Pensle fiskefiletenes skinnside med olje. Stek i tørr panne med skinnsiden ned. Ha på salt og pepper.

Safranrisotto:

2 dl risottoris
1 dl hvitvin
1 ss usaltet smør
1 knivsodd safran
2 dl kyllingbuljong
3 dl vann
2 ss revet fersk parmesan
200 g kokte grønne erter

Fres risen med smør og safran, ha i vinen og la koke inn. Kok vannet og buljongen sammen og slå det over risen. Kok som anvist på rispakningen i ca. 19 min.

Rør inn mer smør, parmesan og erter. Smak til med salt og pepper.



Foliebakt isgalt med stekt purre og potetsalat

4 porsjoner

2 skinnfrie isgaltfileter á 400 g

1 ss gressløk

1 ss timian

1 ss persille

3 skiver sitron

1 dl olivenolje

salt og pepper

Potetsalat med karri:

400 g kokte kalde poteter

2 dl rømme

1 dl majones

1 ss fin sennep

1 ss karrapulver

salt og pepper

Legg det ene fiskestykket med skinnsiden ned på smurt aluminiumsfolie, fordel sitronskivene på fisken og strø på med urtene. Ha på salt og pepper. Legg den andre fileten oppå den første. Skinnsiden skal vende opp. Brett folien til en tett pakke og ovnsbak fisken ved 180°C i ca. 15 min.

Skjær potetene i terninger og bland forsiktig med rømme, majones, sennep, karri, salt og pepper. Lag gjerne potetsalaten på forhånd og la den stå og trekke.

Stekt purreløk:

1 stk purreløk

1 dl olivenolje

salt og pepper

Del purren i to på langs, vask godt og del hver del i to på tvers. Stek de fire bitene i olje tilsatt salt og pepper til de er lett gylne og møre.



Panert isgalt med kantarellfrikassé og kremet farfalle (pasta)

4 porsjoner

4 skinnfrie isgaltfileter

100 g brødkrum

1 eggeplomme

1 dl solsikkeolje eller klaret smør

Pensle fisken med egg på den ene siden.
Dypp denne siden i brødkrum og stek gyllent.

Kantarellfrikassé:

300 g ferske kantareller

2 ss usaltet smør

1 ss finhakket sjalottløk

1 ts finhakket hvitløk

1 ts grovhakket estragon

Fres soppen sammen med alle ingrediensene.
Smak til med salt og pepper.

Kremet pasta:

400 g farfalle eller makaroni

2 dl fløte

1 ss creme fraiche

1 ss finhakket persille

1 ts finhakket hvitløk

1 ss revet fersk parmesan

4 ss stekt bacon

Pastaen kokes på forhånd. Bland fløte, creme fraiche og hvitløk. Rør sammen og la koke inn. Vend inn ferdigkokt pasta, revet parmesan og bacon. Dryss over med persille.



Dampet isgalt på grønn asparges

4 porsjoner

4 skinnfrie isgaltfileter à 200 g

salt og pepper

16 stk grønne asparges

Ha salt og pepper på fisken. Damp fisken på rist i ca. 5 min. Aspargesene skrelles og forvelles i godt saltet vann ca. 4 min.

Basilikumvinaigrette:

1 bunt frisk basilikum

2 dl god olivenolje

2 ss rødvinseddik

1 ss finhakket sjalottløk

1/2 ts finhakket hvitløk

salt og pepper

Plukk og grovhakk basilikumen. Rør sammen alle ingrediensene og ha den hakkede basilikumen i til slutt. Vend aspargesen i vinaigretten.



4 porsjoner

- 1 dl solsikkeolje
- 300 g strimlet isgaltfilet
- 20 g finstrimlet ingefær
- 1 pk kokte nudler
- 1 stk brokkoli
- 1 stk rød løk
- 100 gr aspargesbønner
- 1 dl søt chilisause

Varm opp oljen og stek ingrediensene i rekkefølgen grønnsaker, fisk og nudler. Ha på chilisause og rør forsiktig.

