

# FISH&TIPS

---

Opskrifter og nyttig viden om fisk og skaldyr,  
bæredygtighed og portionsanretning



POLAR SEAFOOD

# ANSVAR OG FORANDRING PÅ MENUEN

---

Alle taler om ansvar for vores ressourcer. Om klimaforandringer. Om kampen mod madspild. Her er en håndsækning til dig, der har ansvar for forandring og fornyelse på menuen. Tips om fisk og skaldyr som bæredygtigt bidrag til en buffet i forandring. Opskrifter på retter, der kan portionsanrettes uden spild. Opskrifter på nytænkning med de klassiske arter, der fiskes med respekt for fremtiden og forarbejdes med sans for dét, det ikke mindst handler om: smagen!

## SMAGEN AF BÆREDYGTIGE FISK OG SKALDYR ER OGSÅ SMAGEN AF GOD SAMVITTIGHED

---

Fordi bæredygtigt fiskeri betyder, at der kun må fanges så mange fisk og skaldyr, at bestandene af de enkelte arter bevares for fremtiden. Bæredygtigt fiskeri drives på måder, der respekterer fiskenes levesteder, skåner miljøet, bevarer det omgivende økosystem og sikrer beskæftigelse til de mennesker, der er afhængige af havets spisekammer.

Du kan kende bæredygtigt fangede fisk og skaldyr fra verdenshavene på det blå MSC-mærke. Det betyder, at fiskeriet er kontrolleret og certificeret af den internationale, uafhængige organisation Marine Stewardship Council.

Du kan også sikre dig, at opdræt i dam- og havbrug foregår på en sund og ansvarlig, certificeret måde. Fisk mærket med det grønne ASC-logo har levet et liv, hvor der tages vare på deres tarv, de fodres med godkendt kvalitetsfoder, og der tages hensyn til det omgivende miljø.

Desuden kan fisk fra dam- og havbrug være økologiske – det kan fisk, der svømmer frit i havet ikke. Økologiske fisk har god plads – max. 25 kg fisk pr. 1.000 liter vand, og vandet skal være mættet med mindst 60% ilt. Og så skal foderet være økologisk.

**LANGT DE FLESTE AF  
ALLE FISK OG SKALDYR  
FRA POLAR SEAFOOD  
MÅ BÆRE ET AF DISSE  
MÆRKER**



# TORSK OG SEJ



Alle vores torsk og sej er MSC-certificerede. De fleste torsk fanges i ishavet omkring Grønland, i Barentshavet og ved Alaska. Her vokser de langsomt på grund af det kolde vand, og det giver ishavstorsken en fast konsistens. Kødet er hvidt i flager, og både torsk og sej er en kilde til protein. Vi fanger sej i Atlanterhavet. Den er i familie med torsken, men det fine kød er en anelse mørkere.

10 personer

**Bagt torskfilet i pande med tomat, svampe, aubergine og ricotta, toppet med pancetta**

- 700 g torskfilet
- 5 stk. tomater
- 350 g blandede svampe
- 1 stk. aubergine
- 400 g ricotta
- 10 skiver pancetta
- 3 fed hvidløg
- Hvidvin
- Frisk timian

Skær torsken i 10 ensartede stykker, drys dem med salt, og lad dem hvile et par timer.

Skær tomater og aubergine i små tern, og riv/skær svampene i passende stykker.

Smør 10 små pander eller små ildfaste skåle, fordel osten i portionerne, og kom grønsager på toppen.

Krydr hver anretning med hakket hvidløg, friskkværnet peber og timian. Læg et stykke torsk på, og kom lidt hvidvin ved.

Kom en skive pancetta på hver, og bag dem ved hård varme.

**Forslag til tilbehør**

Godt groft brød.



10 personer

**Grønærtesuppe med grillede gulerødder, bagt mørksej og persille-tapenade**

- 700 g sejloin
- 500 g gulerødder
- 800 g grønne ærter (evt. friske)
- 2 l fiskefond
- 500 g frisk ost
- 1 bdt. kruspersille (stort)
- 150 g sorte oliven (uden sten)
- 150 g parmesan
- 200 g ristede mandelsplitter
- Olivenolie efter forbrug

Skyl persillen godt, blend den sammen med oliven, parmesan og mandelsplitter, og tilsæt olivenolie til passende konsistens.

Skræl gulerødderne, skær dem i lidt tykke stave, og grill dem ved hård varme.

Skær sejloinene i mundrette stykker, og bag dem i ovnen.

Kog ærterne i fonden, blend dem med friskosten, og smag suppen til.

Anret gulerødderne og fisken, og kom suppen henover. Anret tapenade i en skål som tilbehør.

10 personer

**Peberrodssuppe med kogt torsk, linsyltede rødbeder og bløde løg**

- 750 g torskefiletportioner
- 1 stk. knoldselleri
- 150 g revet peberrod (ca. smages til)
- 2 l fiskefond
- Evt. 5 dl fløde
- 300 g tynde rødbeder
- 1 dl eddike
- 1 dl sukker
- 3-4 stk. løg
- Smør til stegning

Rens sellerien, skær den i tern, og kog den i fond til den er mør. Blend den til en purésuppe, og tilsæt evt. fløde.

Kog en syltelage af eddike og sukker. Skræl rødbederne, skær dem i meget tynde skiver, og læg dem i den lune lage.

Skær torsken i passende stykker, og damp dem. Skær løgene i skiver, og steg dem bløde og gyldne i smør.

Smag suppen til med peberrod og evt. lidt eddike.

Tag de syltede rødbeder op af lagen, og lad dem dryppe af. Anret torsken, kom suppen på, top de bløde løg på fisken, og pynt med syltede rødbedeskiver.

Følgende produkter fra Polar Seafood er anvendt i opskrifterne. Du kan erstatte torsk med sej – og omvendt.



Torskefilet  
100-200 g  
Polar varenr. 1105



Sejloins  
100-120 g  
Polar varenr. 2018



Torskefiletportion  
70-90 g  
Polar varenr. 1104



# RØDSPÆTTER



Vores rødspætter fanges bæredygtigt i Nordsøen på dybder fra 10 til 50 meter. De forarbejdes nænsomt naturel eller i varianter med tynd, gylden panering til tidsbesparende tilberedning i ensartede portionsstørrelser. Rødspætten er en kilde til protein og med et utal af tilberedningsmuligheder.

10 personer

**Nøddestegt rødspættefilet med syrlig hvidkålsremulade og hvidløgssyltede græskar**

- 10 stk paneret rødspætter
- Smør til stegning og montering
- ½ hvidkål
- 1 stk rødløg
- 1 stk agurk
- Dijonsennep
- Dild efter smag
- Saft og skal af citron
- 1 stk lille græskar
- 2 dl sukker
- 2 dl eddike
- 1 stk hvidløg
- Salt og peber

Rens hvidkålen, skær det i grove stykker og kog det totalt mørt. Tag kålen op, og lad det afkøle til det er til at arbejde med. Pres alt væsken ud af kålen. Hak og blend til en puré og monter 100 g. smør. Lad dette afkøle til det er helt koldt. Tilsæt herefter hakket rødløg, små agurketern uden kerner, dijonsennep og hakket dild. Smag til med saft og skal af citron.

Rens græskar, og skær dem i tynde skiver på langs. Kog luge af sukker, eddike salt og peber. Rens og skær hvidløget i grove tern, der drysses over græskarstykkerne og toppes med den spilkogende luge. Græskarstykkerne afkøles til de er helt kolde. Lav gerne græskarne nogle dage før, de skal anvendes, så de er godt marinerede.

Steg rødspættefileterne i smør, og server dem med tilbehøret.

Tip til forår/sommer:

Skift gerne den syltede græskar ud til friske sukkerærter og radiser, som du fx kan vende i lidt citron, olivenolie og friskkværnet sort peber.

10 personer

### Stjernesked med italiensk twist

- 10 panerede rødspættefileter
- 10 naturelle rødspættefileter
- 350 g håndpillede rejer
- 20 stk. friske grønne slikasparges
- 150 g rød pesto (evt. hjemmelavet)
- 150 g grøn pesto (evt. hjemmelavet)
- 250 g mayonnaise
- 50 g sorte oliven
- Rucola efter smag
- 100 g parmesan
- 2 fed hvidløg
- 10 skiver godt, hvidt brød
- Olivenolie til stegning
- Udvalg af pynt, salat, citron, tomat og frisk oregano

Rør en dressing til smøring af brød af mayonnaise, oliven, grovhakket rucola, halvdelen af parmesanen og hvidløg.

Rist brødkiverne i olivenolie, og lad dem afkøle. Damp de grønne asparges.

Steg de panerede rødspættefileter, og damp de naturelle rødspættefileter.

Smør dressing på de afkølede brødkiver, anret stegte og kogte rødspættefileter herpå. Kom rød pesto på den kogte filet, og grøn pesto på den stegte.

Pynt med asparges, rejer og rucola. Riv resten af parmesanen ovenpå.



10 personer

### Purésuppe af rødbeder med brunet smør, balugalinser, fraktur af rødspætte, rejer og kogt æg

- 6 stk. rødspættefileter
- 300 g koldtvandsrejer
- 5 stk. kogte æg (smilende)
- 750 g rødbeder
- 3 stk. bagekartofler
- ½ tsk. kommen
- 2 l fiskefond
- ½ l piskefløde
- 200 g smør
- 200 g balugalinser
- Frisk dild

Rens grønsagerne, skær dem i grove stykker, og kog dem i fonden sammen med kommen. Blend suppen, tilsæt fløde, og smag til med salt og peber.

Udblød og kog linserne. Skær rødspættefileterne i tern. Klargør æggene.

Kom rødspættetern i suppen lige før anretning. Lad den koge et par minutter, før den anrettes.

Brun smørret, anret suppen, kom rejer, linser og ½ æg i, og top med brunet smør og dildkviste.

10 personer

### Dampet rødspættefilet i rustik senneps-/persillesauce med kartoffellabskovs rejer og rødbeder

- 20 stk. rødspættefileter
- 2 stk. rødløg
- 1 tsk. kommen
- Fiskefond til dampning
- 2 spsk. grov sennep
- Hakket kruspersille
- 2 dl fløde
- 7-8 bagekartofler
- 2 porrer
- 1 knoldselleri
- 2 løg
- 4 gulerødder
- 2-3 laurbærblade
- Syltede rødbeder
- Krydderurter

Rens alle grønsagerne, og tag rødløgene fra. Skær resten i grove tern, og kog dem møre i fiskefond med laurbærbladene.

Fold rødspættefileterne sammen på midten, og damp dem i fiskefond (evt. lidt hvidvin), hakket rødløg og kommen. Tag fisken op, når den er mør. Jævn fonden, monter med fløde, og smag til med sennep og hakket kruspersille.

Hæld væden fra kartoflerne, og pisk alle grønsagerne sammen. Tilsæt evt. lidt af væden igen for passende konsistens.

Anret kartoffellabskovsen, kom rødspættefileterne oven på, drys med grofthakkede syltede rødbeder og udvalg af krydderurter.

Følgende produkter fra Polar Seafood er anvendt i opskrifterne med rødspætter, hvor du også kan vælge at bruge ising i stedet.



Rødspættefilet, paneret, forstegt, 100-130 g  
Polar varenr. 3007



Rødspættefilet, paneret, 70-100 g  
Polar varenr. 3014



Rødspættefilet, skindfri, 60-90 g  
Polar varenr. 3029



Håndpillede grønlandske rejer, 1500 g  
Polar varenr. 5050



# OM RØGET LAKS

Hos Polar Seafood har vi gjort røget laks til en af vores helt store specialiteter. I røgeriet på havnen i Esbjerg holder vi håndværket og de århundredgamle traditioner i hævd.

Før laksen ryges, skal laksen saltes i mange timer. Det overskydende salt skylles af, hvorefter det er tid til at tørre under ventilation, fordi en tør laks tager bedre mod røg.

En koldtrøget laks har tilbragt timer over ulmen- de bøgefliis. Det er her erfaringerne fra den gamle danske røgetradition er gået i arv til røgemesteren, der kan mærke på laksen, hvornår den har fået den delikate røgaroma, som efterlader kødet flot og saftigt. Det afhænger bl.a. af vejr og vind. Er der fugt i luften, og kommer vinden fra en retning, så den slår røgen tilbage i skorstenene, kan det betyde timer til forskel.

Mens koldrygning er en form for konservering, er varmrøgning en tilberedning. Her er laksen igen røget med bøgefliis, men ved en ret høj temperatur for at opretholde den rette kernetemperatur der skal til ved varmrøgning.

Peter Rasmussen – manden bag flere hundrede opskrifter med fisk og skaldyr på polarfoodservice.dk



# LAKS OG ØRRED



Det er ikke bare røget laks og ørred – det er røgede produkter i den absolutte superliga. Fra bæredygtige, ASC-certificerede ørreder og laks opdrættet i Danmark til ligeledes ASC certificerede laks fra færøske og norske dambrug – dambrug, der typisk er placeret på strømfyldte steder, så laksens muskulatur udvikles og giver kødet en fast struktur.

10 personer

**Trio af laks på puré af rødbeder med limesirup og saltbagte macadamia-nødder**

- 10 skiver røget dansk laks (rullet stramt sammen)
- 600 g økologisk laks (skæres i 10 stykker)
- 10 stykker af røget helsidet laks (skåret efter fri fantasi)
- 750 g friske rødbeder
- Smør til stegning og purering
- 1 tsk. kommen
- 1-2 stk. lime
- 150 g sukker
- 2 dl vand
- 125 g macadamianødder
- Salt og vand
- Friske krydderurter

Start dagen før servering med at komme macadamianødderne i saltlage og dampe laksestykkerne.

Sigt væden fra nødderne, og lad dem dryppe af i nogen tid. Kom dem på bagepapir, drys dem med salt, og bag dem i ovnen.

Rens rødbederne, skær dem i grove tern, svits dem i smør, og kog dem møre i passende mængde vand sammen med kommen. Purer de møre rødbeder med koldt smør til en passende konsistens, og lad puréen afkøle.

Kog en sirup af vand og sukker, lad den koge ind, tilsæt saft af lime, og afkøl den. Kom revet skal af lime i den afkølede sirup.

Anret rødbedepuréen på ti tallerkner, fordel de tre typer laks herpå. Pynt af med friske krydderurter, kom limesiruppen rundt om, og top med saltbagte macadamianødder.

10 personer

**Salat af varmrøget ørred med italiensk inspiration på let syltede squash**

- 750 g varmrøget ørred
- 4-5 stk. squash
- 400 g græsk yoghurt
- 150 g soltørrede tomater
- 2 fed hvidløg
- 1 stk. rødøg
- 150 g sorte oliven uden sten
- 250 g oliven i olie
- 300 g Grana Padano i flager
- Hakket frisk oregano og basilikum efter smag

Pluk ørreden i grove stykker. Rør forsigtigt de varmrøgede ørredstykker med græsk yoghurt.

Skær soltørrede tomater, sorte oliven og rødøg i små stykker. Vend dem forsigtigt i salaten sammen med hakket hvidløg og lidt osteflager. Smag til med friske urter, salt og peber.

Skær squashen i tynde skiver, drys dem med salt, olivenolie og lidt rødvinseddike.

Anret squashskiverne, fordel salaten ovenpå, og pynt med osteflager, oliven og friske krydderurter.

**Forslag til tilbehør**

Grissini eller sprødbagte stave af brød.



10 personer

### Koldrøget laks med friske figer, løgspirer og let chilisyltede granskud

- 600 g koldrøget laks
- 6 stk. friske figer
- 1 bk. løgspirer
- 40-50 stk. syltede granskud

Skær skindet fra laksen, og skær den i passende stykker.

Skær figerne i både.

Anret de afdryppede granskud, og fordel løgspirerne herpå.

Fordel laksestykkerne, og pynt med både af friske figer.

### Syltede granskud

- 2 dl sukker
- 2 dl eddike
- ½ rød chili
- 2 stk. laurbærblade
- 10 stk. enebær
- 6-8 dl små granskud

Kog en lage af sukker, eddike, chili i skiver, laurbærblade og enebær.

Hæld lagen over de rengjorte granskud, og lad dem marinere natten over.



10 personer

### Hårdt stegt laks med fragmenter af sprød bresaola, ragout af æbler, spæde grønkål og rejer i skilt stikkelsbærsmør

- 1.000 g økologisk laksefilet i "flade skiver", 10 portioner
- 150 g bresaola
- 2 stk. store, faste æbler
- 100 g håndpillede rejer
- 125 g spæde grønkålsblade
- 250 g stikkelsbær
- 1 stk. løg
- 2 dl hvidvin
- 5 dl fiskefond
- 350 g smør
- Friske krydderurter
- Smør og olie til stegning

Bag bresaolaen i ovnen til den er sprød, lad den afkøle, og bryd den i passende stykker.

Vask æblerne, befri dem for kerner, og skær dem i tern.

Pil løget, hak det fint, og svits det let i smør. Tilsæt 100 g stikkelsbær, og kog det ind sammen med hvidvin og fiskefond. Del resten af bærrerne.

Blend saucen, og kog den sammen med smørret ved lav temperatur. Tilsæt de halve stikkelsbær, æbletern og grønkålsblade.

Kog ragouten let, og vend forsigtigt rejerne i (må ikke koge herefter).

Steg laksestykkerne hårdt i en blanding af smør og olie.

Anret fisken, kom ragouten rundt om, og drys fragmenter af bresaola på toppen. Pynt med rigelige mængder krydderurter.



10 personer

### Suppe af røde peberfrugter og soltørrede tomater med oliven, varmrøget ørred og gorgonzola

- 500 g varmrøget ørred
- 5 stk. røde peberfrugter
- 150 g soltørrede tomater
- 1 stk. løg
- 2-3 stk. solo hvidløg
- 3 l fiskefond
- 200 g sorte oliven uden sten
- 250 g gorgonzola
- 1 bdt. frisk basilikum

Del og bag peberfrugterne, og befri dem for skind og kerner.

Hak løget, og steg det let. Tilsæt peberfrugt, soltørrede tomater og hvidløg sammen med fiskefond. Kog grønsagerne møre, og blend suppen.

Skær passende stykker varmrøget ørred, og fordel gorgonzola på dem. Lun ørreden og osten i kort tid.

Skær oliven i små stykker, anret dem sammen med ørreden på hver sin tallerken, og hæld suppen ved.

Pynt med frisk basilikum.



10 personer

### Varmrøget ørredfilet med ristede kerner og dild på sylrig blommekompot

- 10 stk. røget ørredfilet
- 75 g sesamfrø
- 75 g sorte sesamfrø
- 75 g græskarkerner
- 75 g hasselnøddeflager
- ½ bdt. frisk dild
- 500 g blommer uden sten (evt. frost)
- 2 dl vand
- 2 dl sukker
- 1 spsk. hvidvinseddike
- Rød skovsyre

Rist frø, kerner og nødder på en tør pande til de tager farve, og afkøl dem til stuetemperatur.

Skær de stenfri blommer i kvarter, kog vand, sukker og hvidvinseddike sammen, giv blommestykkerne et let opkog, tag dem op, og afkøl saft og blommer hver for sig.

Bland blommestykker og saft sammen, og lad kompoten hvile nogen tid.

Hak dilden, og bland den i de afkølede kerner.

Anret ørredfiletten og læg blommekompoten på. Drys med blandingen af kerner og dild. Pynt derefter med skovsyre.

Følgende produkter fra Polar Seafood er anvendt i opskrifterne med laks og ørred.



Dansk laks, røget, tørsaltet, skivet  
700-1000 g  
Polar varenr. 4230



Økologisk fersk laksefilet  
1,8 kg+  
Polar varenr. 4190



Førøsk laks, røget, tørsaltet  
1,2 kg+  
Polar varenr. 4370



Ørredfilet, varmrøget  
1200 g  
Polar varenr. 4005



# ISING



Ising fanges bæredygtigt i Stillehavet. Ising minder meget om rødspættens i smag og struktur og er velegnet til at dampe naturel. I vores sortiment finder du også spændende panerede varianter til anderledes og nem servering.

10 personer

**Suppe af kartofler og dild med syltet rød spidskål, isingmedaljon og let skummende citronfløde**

- 10 stk. isingmedaljoner
- 1.000 g kartofler
- 2 stk. løg
- 2,5 l fiske- eller hønsefond
- 300 g flødeost
- 3 dl piskefløde
- 1 stk. rødt spidskål
- 1 dl vand
- 1 dl sukker
- 1 dl eddike
- Skal og saft af to citroner
- 1 bdt. frisk dild (stort)

Kog en liter af vand, eddike og sukker. Skær spidskålet i fine strimler, og giv det et let opkog. Kom lagen og skal og saft af en citron på.

Rens løg og kartofler, skær dem groft, og kog dem møre i fonden. Blend suppen og tilsæt madlavningsfløde. Damp isingmedaljonerne.

Rør flødeosten med lidt af piskefløden, pisk resten af fløden, og vend den forsigtigt i den rørte flødeost. Smag til med skal og saft af citron.

Hak dilden, og kom det i suppen. Kom de syltede spidskål i en sigte, og lad dem dryppe af.

Anret kålen, kom de dampede isingmedaljoner ovenpå, hæld suppen ved, og top tallerknerne med den luftige citronskum.



10 personer

**Græskarsuppe med smørstegt spidskål, mandler og sprødstegt ising**

- 30 stk. Goujons (krydderpaneret ising-stykke)
- 1-2 stk. hokkaidogræskar
- 3 stk. bagekartofler
- 2,5 l fiskefond
- ½ l madlavningsfløde
- Frisk chili efter smag
- 1 stk. spidskål
- 150 g mandelsplitter
- Smør til stegning

Skræl græskar og kartofler, og kog dem møre i fond. Blend dem til en suppe, tilsæt madlavningsfløde, og smag suppen til med salt, peber, hvidløg og frisk chili.

Skær spidskålet fint i passende stykker.

Rist mandelsplitterne på en tør pande til de tager farve, tilsæt smør, og steg kålstrimlerne møre.

Steg fisken færdig og sprød.

Anret blandingen af kål og mandler som en lille rede på tallerknerne. Kom den varme suppe ved, og anret fiskestykkerne på "reden".

10 personer

**Fyldt ising i suppe af selleri og spinat**

- 10 stk. ising med laks
- 1 stor knoldselleri
- 1 stk. bladselleri
- 1 stk. løg
- 2 stk. bagekartofler
- 350 g spinat
- 2,5 l fiskefond
- ½ l fløde
- Små tomater

Rens grønsagerne, og kog knoldselleri, løg og kartofler i fiskefonden.

Blend suppen, når grønsagerne er møre. Tilsæt spinat og fløde, og blend igen til suppen er jævn.

Damp fisken, læg den i dybe tallerkner, fordel tomatstykker i passende størrelse og tern af bladselleri rundt om, og tilsæt den tilsmagte suppe.

Pynt med blade fra bladselleristilken.

Følgende produkter fra Polar Seafood er anvendt i opskrifterne med ising, som du også kan erstatte med rødspætter.



Ising medaljoner  
50 g  
Polar varenr. 6425



Goujons isinger, forstegte  
15-35 g  
Polar varenr. 2810



Alaska ising med laks  
110 g  
Polar varenr. 6430



# OM GRØNLANDSKE REJER

Polar Seafood fisker rejer bæredygtigt i det iskolde vand i Diskobugten.

GRØNLANDSKE REJER er en udsøgt delikatesse over hele verden. I det iskolde vand vokser rejerne langsomt, og det giver dem både en delikat smag og en fast konsistens. De er 5-7 år, når de fanges med trawl på 300-500 meters dybde, og fiskeriet er MSC-certificeret og reguleret af Grønlands Selvstyre, så bestanden sikres for fremtiden. Senest et par timer efter fangsten sorteres og indfryses rejerne ombord, så den unikke smag og konsistens bevares til rejerne landes og pilles på vores fabrikker i Nuuk og Aasiaat.

Kogte og pillede rejer sorteres efter størrelse. Når der står 100/200 ved produktbeskrivelsen, fortæller det, hvor mange rejer der er pr. engelsk pund – det er 454 g. Jo mindre tal, jo større reje. En 100/200 reje er derfor væsentlig større end en 300/500 reje.



# REJER



De er MSC-certificerede, så selv om hele verden efterspørger de grønlandske ishavsrejer, er der kontrol med, at bestanden forbliver intakt for fremtiden. En skånsom behandling efter fangsten sørger for, at også velsmag og spændstighed bevares – uanset om du vælger rejer med skal eller pillede rejer. Vælg mellem rejer opbevaret på frost eller på køl i lage.

10 personer

**Suppe af skaldyr og purerede pastinakker med rejer, brændt selleri og friske æbler**

- 1.000 g skalrejer
- 350 g rejer (lage eller frost)
- 2 stk. gulerødder
- 1 stk. knoldselleri
- 1 stk. porre
- 1 stk. løg
- 2 spsk. tomatkoncentrat
- 2,5 dl hvidvin
- Fiskefond
- 350 g flødeost
- 700 g pastinak
- 3 stk. friske æbler

Rens alle grønsagerne, tag pastinakker og en halv knoldselleri fra, og skær resten i passende stykker.

Steg skalrejerne i olie, tilsæt grønsagsstykkerne, og kom tomatkoncentrat ved. Brun det godt af, inden hvidvin og fiskefond tilsættes.

Kog det hele mørt, inden det blendes og sigtes. Sæt suppen til side.

Kog pastinakkerne møre i fiskefond, og purer dem. Skær resten af sellerien i tern (1x1 cm), og bag dem ved hård varme. Skær de friske æbler i små tern.

Bland suppen og puréen sammen, tilsæt flødeosten, og lun suppen.

Tilsæt rejer, bagt selleri og friske æbletern ved servering.

10 personer

**Koldtvandsrejer på leje af fantasi af grønne ærter og syrlige salater**

- 600 g håndpillede koldtvandsrejer
- 300 g fine ærter (evt. frost)
- 150 g fine, hele friske ærter (små)
- 1 pk. ærtespiner
- 1-2 fed hvidløg
- 150 g friskost
- Udvalg af kraftigt smagende salater (radicchio, frisé, julesalat, osv.)
- 2 spsk. olie
- Saft og revet skal af citron

Fjern stilk og blomst fra de små hele ærter, og skær dem i mindre stykker. Pluk salaterne i stykker, og vend dem i olie og citron.

Purer de fine ærter med hvidløg, og rør forsigtigt osten i til en samlet puré.

Fordel ærtepuréen, drys de friske ærtestykker i, og top med ærtespiner.

Top rejerne op på ærtespinerne, og fordel den marinerede salat rundt om.

10 personer

**Cremet purésuppe af grønne slikasparges, håndpillede rejer, bagt sej, stenbiderrogn og lime-/krydderurteolie**

- 400 g håndpillede rejer
- 5 stk. sejloins
- 2 bdt. grønne slikasparges
- 2,5 l fiskefond
- 1 l madlavningsfløde
- Smør til stegning
- 100 g stenbiderrogn (anden rogn kan anvendes)
- 2 dl rapsolie
- Saft og revet skal af lime
- Karse og dild efter smag

Rens de grønne asparges, skær dem i skiver, og steg dem let i smør. Tilsæt fiskefond, og kog dem møre.

Skær sejloins i grove tern, og bag dem i ovnen.

Blend saft og skal af lime samt krydderurter med olien.

Blend suppen, tilsæt fløde, og smag til.

Anret rejer, bagt sej og asparges i dybe tallerkner, kom suppen på, og top med stenbiderrogn, olien og friske krydderurter.



10 personer

**Salat af æg, grønne asparges, tomat, karse og syltede blomkål med limemarinade toppet med grønlandske rejer**

- 600 g grønlandske rejer i lage
- 5 stk. kogte æg
- 5 stk. modne tomater
- 20 stk. grønne slikasparges
- 1 stor bk. karse
- 1 stk. blomkål
- Saft af lime
- Sennep
- Olie
- 1 dl eddike
- 1 dl sukker

Rens og damp de grønne asparges, skær blomkål i små buketter, kog lage af sukker og eddike, og kom blomkålsbuketterne i lagen (kan med fordel laves dagen før brug).

Sigt lagen fra kålen, og skær dampede asparges i passende stykker. Rør marinade af limesaft, sennep og olie.

Skær æggene og tomaterne i skiver, og anret dem. Syltede blomkål lægges ovenpå, aspargesen kommes ved, og rejerne drysses på toppen.

Pynt med frisk karse.

10 personer

**Cremet blomkålssuppe med rejer og krydderurtesmør**

- 500 g koldtvandsrejer
- 2 stk. friske blomkål
- 250 g smør
- 75 g krydderurter (frit valg)
- 2,5 l fiskefond
- 500 g flødeost
- Salt og peber

Blødgør smør, rør det med krydderurter, rul det ind i et stykke bagepapir, og kom det på køl.

Rens det friske blomkål, og skær det ene i små buketter. Kog stokkene og grove buketter møre i fonden.

Blend suppen, og tilsæt flødeost. Giv de friske små blomkålsbuketter et let opkog i saltvand, og sigt dem godt.

Vend rejerne i de lune blomkålsbuketter. Kom dette fyld i suppen, der nu ikke må koge.

Skær krydderurtesmørret i passende stykker. Anret suppen i tallerkner, og kom smørret på toppen.

#### Forslag til tilbehør

Groft brød.

Følgende produkter fra Polar Seafood er anvendt i opskrifterne med rejer, og du kan frit vælge mellem de forskellige rejetyper til alle opskrifterne.



Skalrejer  
80/100  
Polar varenr. 5031



Håndpillede grønlandske rejer, 1500 g  
Polar varenr. 5050



Grønlandske rejer i lage  
900 g  
Polar varenr. 5003



Sejloins  
100-120 g  
Polar varenr. 2018





POLAR SEAFOOD

Polar Seafood Foodservice A/S  
H.E. Bluhmes Vej 30  
6700 Esbjerg  
Tlf. 8723 5070  
[info@polarfoodservice.dk](mailto:info@polarfoodservice.dk)  
[polarfoodservice.dk](http://polarfoodservice.dk)