

Laga husman med strömming

Njut av strömmingen nystekt, i låda eller på knäckebröd. Här är sju recept.



Foto: Susanne Almers

Stekt strömming med senapssås

Ingredienser 4 personer

| | |
|----------|-----------------------|
| 600 g | strömmingsfilé, färsk |
| 1,25 tsk | salt |
| 2 krm | vitpeppar |
| 0,75 dl | dill, finhackad |
| 1 dl | grovt rågmjöl |
| 4 msk | smör |

Senapssås

| | |
|---------|--------------------------|
| 1 msk | smör |
| 1 st | schalottenlök, finhackad |
| 0,5 msk | gula enapsfrön |
| 2,5 dl | matlagingsgrädde |
| 1,5 msk | dijonsenap |
| 1 krm | salt |
| 0,5 dl | dill, finhackad |

Tillbehör

kokt potatis eller potatismos, ärtskott

Tillagning

Vanlig stekt strömming serveras här med en varm senapssås som går snabbt och lätt att laga till.

1. Lägg ut strömmingarna med skinnsidan nedåt och strö på salt, peppar och finhackad dill. Lägg därefter ihop dem två och två med skinnet utåt. Vänd dem i rågmjöl och stek dem i smör på medelgod värme cirka 2-3 minuter på varje sida.

2. **Sås:** Hetta upp smör i en kastrull och fräs lök och senapsfrön ca 1 min. Tillsätt grädde och senap och låt koka ca 1 min. Smaka av med salt och finhackad dill.

3. Servera strömmingarna nystekta med varm sås och nykokt potatis eller potatismos.



Foto: Ulf Svensson

Strömmingsburgare

Ingredienser 4 personer

| | |
|--------|--|
| 600 g | strömmingsfilé |
| 0,5 dl | tomatpuré |
| 2 msk | potatismjöl |
| 1 tsk | salt |
| 1 msk | rapsolja |
| 0,5 st | isbergssalladshuvud |
| 8 st | hamburgerbröd |
| 2 dl | creme fraiche smaksatt med paprika och chili |

Tillagning

20 min

Ett smart och gott sätt att få i barnen den nyttiga strömmingen.

1. Dra skinnet från strömmingen. Lägg den i en matberedare och mixa den. Tillsätt tomatpuré, potatismjöl och salt. Forma färsen till burgare och pensla dem med oljan.

2. Grilla burgarna ca 5 min per sida.

3. Strimla salladen. Värm bröden på grillen ca 1 minut. Servera strömmingsburgarna i bröden med creme fraiche och rikligt med sallad.



Foto: Ulf Svensson

Strömmingslåda med pepparrot och västerbottensost

Ingredienser 25 personer

| | |
|----------|---|
| 2 kg | strömming, (eller 1,2 kilo strömmingsfilé) |
| 1 msk | salt |
| 2 knippe | salladslök |
| 100 g | pepparrot, (1 bit) |
| 4 dl | mellangrädde |
| 1 dl | persilja, hackad |
| 100 g | västerbottensost |
| 1 dl | ströbröd |

Tillagning

Strömmingslådan kan serveras både varm och kall.

1. Sätt ugnen på 225°. Rensa strömmingen om hel används. Lägg ut dem på skärbrädor med skinnsidan uppåt. Strö över hälften av saltet.

2. Ansa och strimla salladslöken. Skala och riv pepparrot. Fördela lök och pepparrot på strömmingen och rulla ihop. Lägg strömmingsrullarna i smorda ugnssäkra formar och strö över resten av saltet. Blanda grädde och persilja, håll det över strömmingen. Riv osten och blanda med ströbrödet. Strö blandningen över strömmingen.

3. Tillaga strömmingslådan mitt i ugnen ca 15 min. Serveras varm eller kall.



Foto: Svante Sjöstedt

Italiensk strömming med parmesankryddat potatisstamp

Ingredienser 4 personer

| | |
|-------|---------------------|
| 600 g | strömmingsfilé |
| 1 tsk | salt |
| 2 krm | svartpeppar, nymald |
| 1 dl | vetemjöl |
| 1 msk | smör |
| 2 msk | olivolja |

Potatisstamp:

| | |
|----------|------------------------|
| 800 g | mjölig potatis, skalad |
| 2 dl | mjök |
| 0,5 dl | olivolja |
| 2 dl | parmesanost, riven |
| 0,75 tsk | salt |

Garnering:

| | |
|----------|----------------|
| 1 knippe | rucola, (80 g) |
| 0,5 st | rödlök, skalad |
| 1 msk | pinjenötter |

Tillagning

Olivoljan till stekning tillsammans med parmesanosten i stampet ger den italienska smaken. Rucola och pinjenötter förstärker.

1. Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten, håll av vattnet och mosa potatisen med en gaffel. Blanda med mjök, olivolja och parmesan. Smaka av med salt och peppar.
2. Skölj strömmingen och klipp bort ryggen, torka strömmingen med hushållspapper. Salta, peppra och lägg ihop dem två och två. Vänd i vetemjöl.
3. Hetta upp en stekpanna och stek strömmingen knaprig i smör och olivolja.
4. Skölj rucolan och skiva löken tunt. Rosta pinjenötterna gyllenbruna i en het stekpanna.
5. Lägg potatisstampet på tallrikarna och fördela strömmingen ovanpå. Toppa med rucola, rödlök och pinjenötter.



Foto: Ulf Svensson

Stekt inlagd strömming

Ingredienser 25 personer

| | |
|--------|--|
| 2 kg | strömming, (eller 1,2 kilo strömmingsfilé) |
| 190 g | dillkaviar, (1 tub) |
| 1,5 dl | ströbröd |
| 2 tsk | salt |
| 50 g | smör |

Lag:

| | |
|-------|-----------------------------|
| 3 st | rödlökar |
| 6 dl | vatten |
| 3 dl | inlaggningsättika |
| 2 tsk | krydd peppar, grovt krossad |

Tillagning

Är strömmingen stor kan den vikas på mitten före stekning i stället för läggas ihop två och två.

1. Rensa strömmingen om hel används. Lägg ihop dem två och två med kaviar emellan. Vänd i ströbröd blandat med salt.
2. Skala och skiva löken. Rör ihop vatten och ättika. Tillsätt lök och kryddpeppar.
3. Stek strömmingen i omgångar i smöret ca 2 min per sida. Lägg den nystekta strömmingen i lagen.
4. Låt stå i kylskåpet ca 1 dygn före servering.



Foto: Ulf Svensson

Pankopanerad strömming

Ingredienser 4 personer

| | |
|-------|---------------------------|
| 600 g | strömming, rensad, benfri |
| 1 msk | tabasco, Jalapeno Sauce |
| 1 msk | flingsalt |
| 1 msk | citron, pressad |
| 1 dl | vetemjöl |
| 2 st | ägg, uppvispade |
| 3 dl | panko |
| 1 msk | rapsolja, till stekning |

Sås

| | |
|-------|-----------------------|
| 2 dl | crème fraiche |
| 2 msk | majonnäs |
| 1 st | vitlösklyfta, pressad |
| 1 tsk | citron, pressad |
| 2 msk | gräslök, finhackad |
| 2 krm | salt |

Tillbehör

| | |
|----------|---------------|
| 1 knippa | potatis, kokt |
|----------|---------------|

Tillagning

Panko är ett japanskt ströbröd som ser ut ungefär som riven kokos. När det används i panering blir det en luftig och fint frasig yta. Här har jag dubbelpanerat skinn-och benfria strömmingsfiléer som först får marinera i lite salt, pressad citron och grön tabasco. Resultatet blir supergoda strömmingar som hela familjen gillar. De nystekta strömmingarna serveras på enkelt vis med kokt färskpotatis och en kall sås med vitlök, citron och gräslök. Såsen kan givetvis smaksättas med andra örter och kryddor som man tycker om.

Panko, t ex Blue Dragon, hittar du i välsorterade livsmedelsbutiker eller i asiatiska livsmedelsbutiker.

1. Drag bort skinet från strömmingarna. Lägg dem i en skål och blanda ner grön tabasco, salt och citron. Ställ dem i kylan 1-2 timmar.
2. Ställ fram tre djupa tallrikar och lägg mjöl i en, uppvispat ägg i den andra och panko i den tredje.
3. Vänd strömmingsfiléerna först i mjöl, doppa dem därefter i ägg och vänd dem sist i panko.
4. Stek 5–6 filéer åt gången i olja på lite varmare än medelvärme, ca 2 minuter på varje sida till en gyllenbrun färg. Lägg dem på ett ugnssäkert fat och håll dem varma i 100° varm ugn medan du panerar och steker resten av strömmingarna. Strömmingar som blir över kan också värmas på samma sätt fast 150°.
5. Rör samman alla ingredienserna till såsen och servera den kall till kokt potatis och de nystekta strömmingarna.



Foto: Ida Olovsson

Bellmansströmming på knäckebröd

Ingredienser 1 sats

| | |
|-------|-----------------------|
| 500 g | strömmingsfiléer |
| 2 st | ägg |
| 2 dl | vispgrädde |
| 1 msk | grovkornig senap |
| 1 msk | colemans senapspulver |
| 1 tsk | salt |
| | grovt rågmjöl |
| | smör |
| | knäckebröd |
| | rödlök i skivor |
| | dillvippor |

Tillagning

Vispa samman ägg, grädde, senap, senapspulver och salt till lätt fluffig smet.

Skär bort ryggraden på strömmingsfiléerna och vänd noggrant ned filéerna i äggsmeten. Låt stå i kylan över natten.

Hetta upp rikligt med smör i en stekpanna. Häll upp mjöl och lite salt på ett stort fat.

Lyft ur filéerna ur marinaden, skaka av dem lätt och vänd dem i mjölet. Stek dem sedan varsamt i det heta smöret tills de fått vacker krisp och gyllene färg.

Servera strömmingarna på knäckebröd med rödlöksringar och den dillvippa.