

Abba



Nyhet!

RIK PÅ
OMEGA-3
FRÅN FISK

SILLFÄRS FISKFÄRS AV SILL

Art nr: 510003256

Vikt: 5 kg. 2x2,5 kg

Förvaring: Fryst

Ingredienser:

SILLfärs, antioxidanter (askorbinsyra, extrakt av rosmarin, tokoferolrika extrakt, citronsyra).

Fångstområde: Sill (*Clupea Harengus*),

Nordostatlanten: Nordsjön (MSC)

Fångstredskap:

Flyttrål

Näringsinnehåll

	Per 100 g
Energi (kJ/kcal)	723/174
Fett	13 g
varav mättat fett	3,7 g
Kolhydrater	<0,5 g
varav sockerarter	<0,5 g
Protein	15 g
Salt	0,4 g
Omega-3	3,9 g
EPA+DHA	3,0 g

MSC-C-51045



Från ett MSC-certifierat hållbart fiske www.msc.org/se

TIPS FÖR BÄSTA SMAK & KONSISTENS

• Tina sillfärsen i kylen 24 h och häll av vätskan som blir i påsen innan tillagning.

• Undvik att smaksätta med feta mejeriprodukter om det inte är så att du vill lyfta sillsmaken.

• Smaksätt helst med torra kryddor för att undvika att biffarna spricker när de steks.

• Funkar utmärkt att steka på ett stekbleck i varmluftsugn på 170°C, ca 10 min.

• Dryga ut med blötlagda glutenfria havregryn (gärna över natten) för en fastare konsistens och glutenfri servering.



Det är även gott att servera med en holländaisesås eller en krämig citronsås.

HAVETS DILL- OCH CITRONBIFF MED KOKT POTATIS OCH KALL GRÄDDFILSSÅS

10 / 100 port

1,5 kg / 15 kg Abba® Sillfärs (tinad och avrunnen)
35 g / 350 g Dill, hackad
1 st / 10 st Zest av citron
10 g / 100 g Citronjuice
6 g / 60 g Salt
4 g / 40 g Svartpeppar, grov malen

2 kg / 20 kg Potatis
800 g / 8 kg Gröna ärtor, frysta

Kall gräddfilsås

250 g / 2,5 kg Gräddfils
250 g / 2,5 kg Yoghurt, avrunnen
20 g / 200 g Dill, hackad
20 g / 200 g Gräslök, hackad
5 g / 50 g Salt
3 g / 30 g Svartpeppar, grovmalen
10 g / 100 g Honung, flytande

Gör så här:

Ta ut sillfärsen och lägg i kylen 24 h innan tillagning. Låt den sedan rinna av i hålbleck.

Blanda sillfärsen med salt, dill, citroncest, citronjuice och svartpeppar. Forma till biffar och stek på ett stekbleck i varmluftsugn på 170°C i ca 10 min.

Koka potatisen och de gröna ärtorna.

Blanda ingredienserna till den kalla såsen och smaka av.



Byt ut basmatiris till havreris för variation

ASIATISK FISKBIFF MED TONKATSUSÅS OCH RIS

10 / 100 port

1 kg / 10 kg Abba® Sillfärs (tinad och avrunnen)
150 g / 1,5 kg Havregryn (glutenfritt)
150 g / 1,5 kg Mjolk
5 g / 50 g Salt
1 st / 10 st Lime, zest och saft
15 g / 150 g Japansk soya
5 g / 50 g Chiliflakes
5 g / 50 g Koriander, malen
5 g / 50 g Ingefära, malen
20 g / 200g Vitlök, riven
50 g / 500 g Felix® Tomatpuré
30 g / 300 g Rapsolja till stekning

Tonkatsusås

250 g / 2,5 kg Felix® Ketchup
40 g / 400 g Worcestershiresås
45 g / 450 g Japansk soja
50 g / 500 g Honung, flytande

1,5 kg / 15 kg Basmatiris, kokt
1 kg / 10 kg Broccolibuketter, frysta

Gör så här:

Ta ut sillfärsen och lägg i kylen 24 h innan tillagning. Låt den sedan rinna av i hålbleck.

Blötlägg havregrynen i mjölken och låt stå i minst 2 h. Finns det möjlighet så blötlägg över natten för ett bättre resultat. Blanda sillfärsen tillsammans med de blötlagda havregrynen.

Riv i limeskalet och tillsätt de övriga ingredienserna. Tillsätt till sist limesaften.

Forma till små biffar likt järpar, ca 50 g styck.

Stek biffarna i rapsolja på medelhög värme. Det går även att baka av fiskbiffarna i ugnen på ett stekbleck, 160°C i ca 10 min.

Blanda samman alla ingredienserna till såsen, tillsätt ev lite chiliflakes för lite mer sting.

Värm broccollin på ånga i ugnen i ca 5-6 min.

HAVETS LASAGNE MED RÄKOR OCH FÄNKÅL

10 / 100 port

750 g / 7,5 kg	Abba® Sillfärs (tinad och avrunnen)
75 g / 750 g	Gul lök, hackad
40 g / 400 g	Fänkål, hackad
15 g / 150 g	Vitlök, riven
600 g / 6 kg	Krossade tomater
15 g / 150 g	Felix Tomatpuré
3 g / 30 g	Salt
3 g / 30 g	Svartpeppar, grovmalen
3 g / 30 g	Oregano, torkad
2 g / 20 g	Basilika, torkad
3 g / 30 g	Chili flakes
1 st / 10 st	Lagerblad
12 g / 120 g	Rapsolja

Bechamelsås

7,5 dl / 7,5 l	Mjolk
34 g / 340 g	Majsstärkelse
35 g / 350 g	Smör
10 g / 100 g	Hummerfond
4 g / 40 g	Fiskfond
7 g / 70 g	Citronjuice

ca 750 g / 7,5 kg	Lasagneplattor
180 g / 1,8 kg	Ost, riven

Fänkål- och räksallad

500 g / 5 kg	Fänkål
200 g / 2 kg	Räkor
10 g / 100 g	Olivolja
5 g / 50 g	Citronjuice
3 g / 30 g	Salt

Gör så här:

Ta ut sillfärsen och lägg i kylan 24 h innan tillagning. Låt den sedan rinna av i hålbleck.

Lägg sillfärsen i ett bleck, salta och peppra. Baka av sillfärsen i ugnen på 180°C i ca 8 – 10 min eller tills den har fått en härlig färg.



*Går även
bra att servera
som havets
bolognese till
kokt pasta*

Värm oljan i en kastrull. Tillsätt gul lök, fänkål och vitlök, låt fräsa 3-5 min eller tills det mjuknat.

Tillsätt tomatpurén, örterna och chiliflakes, tillsätt därefter den brynta sillfärsen.

Rör om tills sillfärsen blivit finfördelad, använd med fördel en kraftig ballongvisp. Tillsätt de krossade tomaterna och låt det småkoka, ca 20 min. Smaka av med mer kryddor vid behov.

Vispa ut majsstärkelsen i lite av mjölken i en kastrull, tillsätt resten av mjölken.

Varva bechamelsås, sillfärs och lasagneplattor, avsluta med ett lager bechamelsås. Baka av i ugnen på 160°C, ca 20 min. Strö över osten och baka av i ytterligare 10 min.

Hyvla fänkålen tunt och lägg den i isvatten. Blanda olivolja, citronjuice och salt. Häll av isvattnet från fänkålen, vänd i räkorna och ringla över olivoljedressingen.