

KYSTMAD

SPIS
MÆD

OPSKRIFT PÅ FISH'N CHIPS



MUSEUM
LOLLAND - FALSTER



NORDEA
FONDEN

Vi støtter gode liv

FISH n' CHIPS på friske hornfiskefileter

5 kuverter

Ingredienser:

CHIPS: 900 g. kartofler
Olie, salt og peber

FISH: 750 g. fiskefilet
200 g. mel
200 g. rasp
200 g. pasteuriserede hele æg
1 citron
Salt og peber

MAYONAISE: 1,5 æggeblomme
2 ¼ dl. Neutral olie (evt. solsikke eller vindruekerneolie)
1,5 tsk. Æbleeddike
1-2 tsk. tørret estragon
1 tsk. Dijon sennep
Salt og peber



Fremgangsmåde:

Kartofler i ovn - forberedelsestid: 15 min. - tilberedningstid: 30 min:

- Vask kartoflerne.
- Skær kartoflerne i store både og kom dem op i en skål. Vend dem med 2 spiseskefulde olie og krydr med salt og peber.
- Hæld dem over i de klargjorte bradepander ved ovnen
- Bag kartoflerne i ovnen til de er gyldne og sprøde i kanterne - ca. 30 min. v/200 grader

Mayo - tilberedningstid: 20 minutter:

- Kom ½ tsk salt, 1 stor tsk. Sennep og 1 tsk æbleeddike og æggeblomme op i en skål, og pisk med et piskeris til det er tykt og hvidt.
- Pisk herefter olien i, i en tynd stråle – det er vigtigt, at det foregår stille og roligt, så mayonnaisen ikke skiller. Fortsæt indtil du har en god tyk og "skælvende" mayo.
- Smag til med salt og peber, og eventuelt lidt ekstra eddike.
- Drys mayo'en med et fint lag estragon inden servering.

Fremgangsmåde, fortsat:

Fisken - tilberedningstid: 20 minutter eksklusiv stegning:

- Tjek hornfiskefiskefileterne for finner og skær disse fra hvis der er nogle
- Skær fiskefileterne i stykker på ca. 5-6 cm.
- Panér fisken således: Dyp fiskestykkerne i mel og ryst overskydende mel af. Dyb dernæst den meledede fisk i pisket æggemasse. Til sidst dyppes fisken i bøtten med rasp og lægges klar til stegning.
- Pas på ikke at komme til at blande æg, mel og rasp for meget - så bliver det hurtigt noget rod.
- Skær citron i 6-8 både.

Det bør altid være en voksen der står for stegningen af fisken, da olien bliver meget varm:

- Varm en stor pande godt op og tilsæt en god mængde olie, så der ca. står 1 cm olie i panden.
- Når olien er varm steges fisken gylden og sprød på begge sider - ca. 2-3 min på hver side - og lægges herefter over på fedtsugende papir.



SPIS MÆD Lolland-Falster

Om projektet



Projektet SPIS MÆD er støttet af **Nordea-fonden**, og løber fra foråret 2020-2023. Projektet er et samarbejde mellem **Museum Lolland-Falster** og madudviklingsfirmaet **KOST**. Projektet tager afsæt i madens evne til at samle, understøtte og styrke den fælles tilknytning, samhørighed og stolthed med udgangspunkt i Lolland-Falsters rige madkultur.

SPIS MÆD's primære målgrupper er børn og unge i aldersgruppen 10-25 år, familier og lokale madaktører. Det er projektets ambition at vække nysgerrighed og give indsigt i lokalområdets mangfoldige madhistorie og madkultur.