# Nytårstorsk Kassen

TJEKLISTE & VEJLEDNING

## Tillykke

Tak fordi du valgte at bestille "Nytårstorsk Kassen" fra Skagenfood. Vi har gjort os umage for at lave en lækker og klassisk menu, og glæder os over at kunne servere disse lækre delikatesser for jer.

Vi anbefaler, at I starter med at tjekke, at alt er med i kassen, samt at få det sat på køl med det samme. Opbevar fisken i en pose, som fyldes med lidt af den overskydende knuste is, der ligger i den store flamingokasse. Alternativt kan I også lade torsken blive i flamingo-kassen og sætte den et koldt sted, hvis der stadigvæk er masser af is i kassen.

## Tjekliste

**Du modtager fra Skagenfood til hhv. 2-3 eller 4-5 personer:**

- Torskeloin med skind, 450 / 900 g (Pga. helligdage omkring nytår i år - kan det forekomme, at du vil modtage optøet torsk)
- Bechamelsauce, 0,5 / 1 liter
- Økologisk bacon i tern, 200 / 400 g
- Økologisk æg, 3 / 6 stk
- Små økologiske kartofler, 550 / 900 g
- Økologisk peberrod, 1 stk
- Syltede økologiske rødbeder, 1 glas
- Økologiske kapers, 1 glas
- Fiskesennep, 40 g
- Økologisk citron, 1 / 2 stk

**Du skal selv have:**

- Smør til baconsmør og kartofler
- Olivenolie
- Salt og peber
- Neutral olie
- Evt. fløde eller mælk
- Evt. sennep
- Bagepapir og stanniol

# Nytårstorsk Kassen




**NYTÅRSTORSK på den klassiske måde. Retten består af et dejligt stykke bagt torskeloin serveret med hele udtrækket: Sennepssovs, bacon, kapers, rødbeder, hakkede æg, peberrod og kartofler.**

**Sådan gør du:**

**Kartofler:** Kog kartoflerne i 15 minutter i godt saltet vand. Køl dem lidt ned, og pil dem (det er jo nytårsaften). Kom de pillede kartofler i en lille gryde, og varm dem igennem under låg med en generøs klump smør, lidt salt og 2 spsk. vand.

**Fif:** Kartoflerne kan med fordel koges i god tid, evt. dagen før.

**Baconsmør:** Bacon ristes helt sprød på en pande ved medium varme. Når den er sprød, tilsættes 25 g smør pr. person, du laver mad til. Når det er smeltet, hældes bacon og smør i en lille porcelænsskål, der stilles varmt, indtil det skal serveres.

**NB.** Hvis du foretrækker en lidt mindre fed udgave, kan den sprøde bacon blot afdryppes på lidt køkkenrulle og serveres til retten uden smørret.

**Syltede rødbeder:** Skær rødbederne i små tern på ca. 3 x 3 mm.

**Hakket æg:** Kog æggene i 8 minutter i kogende vand. Køl æggene af, pil dem, og skær dem i små tern.

**Peberrod:** Skræl eller skrab peberroden, og riv den på et rivejern. Rør det med et par dråber citronsaft eller lys eddike, så det ikke oxiderer (bliver brunt) .

**Sennepssaucen:** Kog bechamelsaucen op i en lille kasserolle. Pisk i den konstant undervejs, og pas på, den ikke brænder på! Kom gerne en sjat mælk eller fløde i, hvis den er for tyk. Tilsæt til sidst sennepspulver, men start med 2/3 af posen. Juster selv efter smag. Hvis



du ønsker en stærkere sovs, kan du tilsætte 1 eller 2 tsk. af din yndlingssennep.

**Kapers:** Dræn kapers, og hak dem groft.

**Ovnbagt torsk:** Del fisken i portionsstykker. Krydr torsken med salt på begge sider, og læg den med skindsiden opad i et ildfast fad dryppet med et par dråber olivenolie. Dæk fadet med bagepapir og til sidst HELT tætsiddende stanniol. Forvarm ovnen til 185 grader, og bag fisken i 15-18 minutter. Tag torsken ud, og lad den hvile 2-3 minutter, stadig under stanniol. Træk forsigtigt skindet af torsken. Krydr evt. med lidt god flagesalt på toppen.

**Anretning:** Anret alle garniturer i små skåle, som sættes på bordet sammen med torsken, sovsen og kartoflerne.

**Hvorfor spiser vi nytårstorsk?**

*Der er stadig mange, som spiser torsk nytårsaften, selvom den har fået konkurrence af andre retter. I den katolske tid var fisk en fastespise. Og eftersom adventstiden var en faste- og bodstid, kunne fisken få en naturlig placering på menuen her. Også efter reformationen har man mange steder spist fisk som én af retterne i julen. I 1700- og 1800-årene begyndte man imidlertid at spise fisk nytårsaften eller nytårsdag, måske som en modvægt til al den fede julemad.*

**NB.** Scan denne QR kode med en QR scanner på din mobiltelefon og hør en madhistoriker fortælle om torsken.

# Ingrediensliste og næringsindhold - Nytårstorsk Kassen

**Økologiske rødbeder fra Samsø**
Ingredienser: Økologiske rødbeder i skiver (70%), økologisk eddike, vand, økologisk sukker.
Næringsindhold pr. 100 g

| | |
|---|---|
| Energi | 298kJ/71 kcal |
| Fedt | 0,5 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 0,1 g |
| Kulhydrat | 14 g |
| heraf sukkerarter | 14 g |
| Kostfibre | 1,5 g |
| Protein | 1,2 g |
| Salt | 0,08 g |

**Groft sennepspulver**
Ingredienser: Formalede SENNEPsfrø, gurkemeje.
Næringsindhold pr. 100 g

| | |
|---|---|
| Energi | 2070 kJ / 495 kcal |
| Fedt | 33 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 1,9 g |
| Kulhydrat | 14 g |
| heraf sukkerarter | 3,8 g |
| Protein | 30 g |
| Salt | 0 g |

**Konv. Bechamelsauce fra Bodebjerg**
Ingredienser: SØDMÆLK, SMØR, HVEDEMEL (HVEDEMEL, HVEDEMALTMEL),salt, hvid peber, laurbær.
Næringsindhold pr. 100 g

| | |
|---|---|
| Energi | 619 kJ/148 kcal |
| Fedt | 10 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 6,6 g |
| Kulhydrat | 10,0 g |
| heraf sukkerarter | 5,0 g |
| Protein | 4,4 g |
| Salt | 0,81 g |

**Tørsaltede bacontern**
Ingredienser: Svinebryst, havsalt og rørsukker.
Næringsindhold pr. 100 g

| | |
|---|---|
| Energi | 1505 kJ / 364 kcal |
| Fedt | 32 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 13 g |
| Kulhydrat | 0,9 g |
| heraf sukkerarter | 0,4 g |
| Protein | 18 g |
| Salt | 2,8 g |

**Kapers**
Ingredienser: Økologiske kapers, salt, surhedsregulerende middel, (E330).
Næringsindhold pr. 100 g

| | |
|---|---|
| Energi | 141 kJ / 34 kcal |
| Fedt | 0,5 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 0,1 g |
| Kulhydrat | 3,1 g |
| heraf sukkerarter | 0 g |
| Protein | 2,6 g |
| Salt | 6,5 g |

**Økologiske ÆG**
Ingredienser: ÆG.
Næringsindhold pr. 100 g

| | |
|---|---|
| Energi: | 570 kJ / 137 kcal |
| Fedt: | 9,3 g |
| heraf mættede fedtsyrer: | 2,8 g |
| Kulhydrat: | 1,3 g |
| heraf sukkerarter: | 0,0 g |
| Protein | 12,0 g |
| Salt | 0,34 g |

**Torskeloins med skind (Gadus Morhua)**
Ingredienser: TORSK, FISK

skagenfood.dk
Kundeservice tlf. 7020 0630 - tirsdag 30/12 kl. 8-12.
Mail: kundeservice@skagenfood.dk