Under ytan till grytan

Enkelt, gott & nyttigt

Innehåll

SMÅRÄTTER & TILLBEHÖR Sid.

Tångmajonnäs 4
Tångbröd..... 4
Musselsmör 5
Vispat brynt smör med tång..... 5
Musselsås 5
Färska ostron med topping..... 6
Schalottenlöksvinägrett 6
Vitvinskokta blåmusslor 6
Svart salsa..... 7
Filoknyten med sockertång 7

VARMRÄTTER Sid.

Ostronsoppa från Bohuslän..... 8
Musselsoppa à la Börje 8
Ostronsoppa från Havstenssund 9
Fyllig tomatsoppa med Ciona 9
Frasiga musselkryddade fiskbiffar..... 11
Potatissallad med tång 11
Fisk friterad i rörhinna..... 12
Mussellasagne..... 12
Pad thai med musslor 13
Tikka masala med musslor..... 13

SÖTT & GOTT Sid.

Sockertångs-kola 14
Seaweed cupcakes 14
Ciona chokladbollar..... 15

Tångshot

Perfekt att starta dagen med eller varför inte inleda middagen med en shot från havet? Hälsosamt och stärkande.

Ingredienser:

- 1/2 dl sockertång*
- 1/2 tsk cayennepeppar
- 30 g bladspenat
- 1 dl kokosvatten
- 2 msk citronsaft, pressad

Gör så här:
Klipp ner tången i lagom stora bitar i en matberedare eller mixer. Blanda i resten av ingredienserna och mixa. Ställ in i kyl minst en halvtimme innan servering.

*Fryst blancherad sockertång som tinats i kylskåp, alternativt salttång som avsaltats i rinnande vatten. Det går också att plocka eller köpa färsk sockertång på våren. Blanchera den för att få bort de glatta sockerarterna och en del av jodet.

Sjömat – gott, nyttigt och närodlat

Sjömat är ett vidare begrepp som innefattar inte bara fisk och skaldjur, utan allt ätbart från hav och sjö. I denna receptsamling handlar det främst om råvaror som vi odlar eller plockar i havet längs med västkusten. Sjömat innehåller många viktiga näringsämnen och de flesta av oss bör äta sjömat oftare, gärna 2-3 gånger per vecka. Att byta ut röda mot blå proteiner är inte bara bra för hälsan utan också för miljön. Gemensamt för de arter vi presenterar i den här foldern är att de alla är extraktiva arter, de hämtar alla sin näring från det omgivande vattnet och bidrar på så sätt till att minska övergödningen i haven.

Blåmusslor växer vilt längs den svenska västkusten och en bit in i Östersjön. Sedan slutet av 70-talet har vi odlat blåmusslor i Bohuslän. De flesta av oss förknippar blåmusslor med en klassisk Moule marinière men sedan 2023 är musselbullar Bohusläns landskapsrätt. Här vill vi visa på hur du kan variera musslan för att få in mer sjömat i vardagen. Dessutom tipsar vi om hur du kan smaksätta med hjälp av musselpulver.

Ostron. I Bohuslän lever och odlas det platta ostronet *Ostrea edulis*, som är vår ursprungliga art i Sverige. Sedan 2006 har det invasiva Stilla havsostronet *Magallana gigas*, tidigare kallat *Crassostrea gigas*, hittats längs västkusten. Ostron ingår inte i den svenska allemansrätten men får fiskas (skördas) i produktionsområden. Ostron har ätits i Bohuslän sedan stenåldern vilket man kan se i gamla kökkenmöddingar där det ofta är gott om ostronskal. Idag njuter vi oftast ostron färska och nyöppnade till fest men det är en god och hälsosam råvara som borde användas mer.

Tång har blivit alltmer populärt i Sverige och sedan några år har vi flera tångföretag. Det finns både företag som plockar vildväxande arter och de som odlar tång. Tång är egentligen det vi med ett mer vetenskapligt namn kallar makroalger. De delas upp i gröna, bruna och röda alger. Olika arter har olika egenskaper – vissa är rika på proteiner, andra innehåller mycket mineraler och vitaminer medan en del kan nyttjas som konsistensgivare. Tång är en naturlig källa till jod och för att få bort en del av jodet kan tången förvällas.

Ciona är ett släkte av sjöpungar som finns naturligt i våra vatten längs västkusten. Arten odlas idag på samma sätt som blåmusslor och kan med sin neutrala smak användas som en alternativ proteinkälla. Idag används Ciona framför allt för att framställa en matlagningsfond. Smaken är rik på umami och kokomi vilket ger anrättningen en djupare och mer fyllig smak. Den förstärker utan att sätta egen prägel på maten. En bra standardsmaksättare såsom de bästa buljongerna på marknaden.

Här får du tips och recept för hur du enkelt kan få in mer sjömat i din vardag.
Välkommen att prova våra produkter och hitta nya vardagshjältar.

Smaklig spis!

LEADER

Lokalt ledd utveckling
LEADER
BOHUSKUST OCH GRÄNSBYGD

Europeiska jordbruksfonden för landsbygdsutveckling: Europa investerar i landsbygdsområden

Smårätter & tillbehör

Tångmajonnäs

Då tångpulver ersätter ägg och skapar emulgeringen så blir majonnäsen helt vegansk!

Ingredienser:

- 3 krm tångpulver
- 1 dl vatten
- 1 msk vitvinsvinäger
- 1 tsk dijonsenap
- 1,5 dl rapsolja
- citronsaft
- dill
- salt utan jod

Gör så här:

1. Blanda tångpulvret med vattnet i en liten kastrull och låt koka upp. Låt sjuda på låg värme i cirka 2 minuter under omrörning, vätskan ska reducera till hälften. Låt svalna.
2. Rör samman tångblandningen med vitvinsvinäger och dijonsenap och häll blandningen i en mixer. Starta mixern och tillsätt rapsolja i en fin stråle.
3. Smaka av med salt, citronsaft och dill efter smak.

Tångbröd

Ingredienser:

- 9 g (9 krm) jäst
- 900 g (9 dl) kallt vatten
- 1170 g (19,5 dl) mjöl
- 18–27 g (3–4,5 tsk) salt
- 1–1,5 dl (1 dl väger ca 40g) torkad mald sockertång (eller efter smak)

Gör så här:

Dag 1: Rör ut jästen i vattnet och tillsätt sedan mjöl och salt. Rör kort (en halv minut räcker gott), täck med plastfolie eller lock och låt stå 8–10 timmar i rumstemperatur (helst över natten). Är det riktigt varmt i rummet minskar du lite på jästen. Degen ska vara lös.

Dag 2: Häll ut degen på ett mjölat bakbord, dra ut den till en rektangel. Dela degen med en degdelare eller kniv i tre eller sex delar beroende på hur stora eller många bröd du vill ha. Vik sedan ihop varje degruta till ett paket. Det är mycket viktigt att man inte knådar eller trycker på degen. Momentet gör att degen håller ihop bra. När man vikt ihop degen kan man vända den upp och ner så öppnar den sig inte i skarven när den jäser. Lägg bröden på en mjölad plåt. Så snart degen är hopvikt sätter man på ugnen på högsta värme (ej snabbvärmen). Placera en ugnsplåt på nedre hyllan i ugnen.

När degen jäst 30–60 minuter ställer du in bröden i ugnen och sänker värmen till 250 grader. Lägg några isbitar på ugnsplåten längst ner. De smälter till ånga som gör bröden fina.

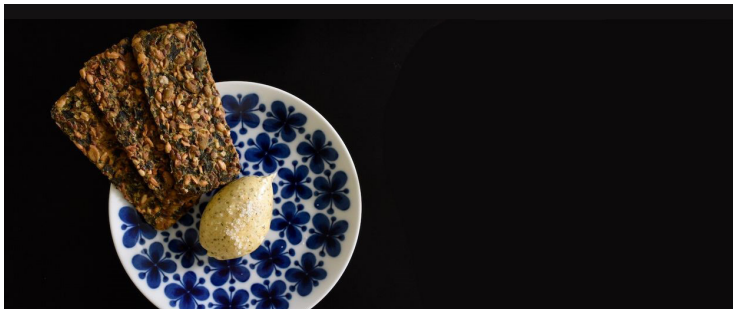
Baka bröden på 250 grader, men titta till dem efter tio minuter eller så, har de då väldigt mycket färg sänker du till 200 grader. Lufta ugnen mot slutet, öppna en stund så att fukten åker ut. Det ger knaprig skorpa. Baka bröden ca 40–45 minuter.

Musselsmör

Ett snabbt och enkelt kryddsmör som passar fint till den grillade fisken, brödbiten eller varför inte till den bakade potatisen?

Ingredienser:
- 100 g smör
- 1 msk musselpulver
- ½ dl finhackad persilja
- 1 tsk pressad citron
- 2 klyftor finhackad vitlök (mer eller mindre beroende på smak)
- havssalt/flingsalt

Gör så här:
1 Ta fram smöret och låt det stå tills det är rumstempererat
2 Rör ihop smöret med övriga ingredienser
3 Smaka av med havssalt eller flingsalt
4 Forma smöret till valfri form och låt stelna i kyl eller låt det stå framme och mjukna eller halvsmälta. Supergott att doppa brödet i!



Vispat brynt smör med tång

Ett snabbt och enkelt tillbehör som är perfekt att bjuda på som snacks, på en middagsbjudning eller att äta framför tv:n.

Ingredienser:
- 150 g smör
- 1 tsk torkad sockertång
- 1 paket tångknäcke

Gör så här:
1 Bryn smöret i en kastrull. Vispa/blanda så att smöret inte bränns. Smöret är färdigt när det luktar nötigt och har fått en ljusbrun ton.
2 När brynt och klart, häll smöret i en bunke och tillsätt torkad tång. Låt svalna helt.
3 Visp-dags. Lägg en ispåse eller kylklamp i en bunke med lite vatten. Ta fram bunken med det brynta smöret och vispa ovanpå isbadet.
4. Vispa ihop tills smöret blir som fluffig grädde.
5 Servera med Tångknäcke.

Musselsås till pasta/fisk/grönt

Fantastiskt god, snabb och enkel sås som passar till mycket!

Ingredienser:
- 1 msk mild olivolja
- 1 st gul lök, finhackad
- 1/2 citron, pressad
- 2 dl vispgrädde
- 1,5 dl mjölk 3%
- 1 tsk musselpulver
- 0,5 tsk salt
- 25 g smör

Gör så här:
1 Hetta upp olivoljan i en tjockbottnad kastrull
2 Fräs löken i 1 min under ständig omrörning, utan att den tar färg.
3 Häll över citronjuicen och låt juicen koka in helt i löken, detta tar ca. 2 min.
4 Slå på mjölken och grädden, koka upp och låt sjuda på medelvärme i 5 min.
5 Tillsätt musselpulver och salt rör om.
6 Vispa i smöret alldeles innan servering.

Servera med nykokt pasta, en fiskbit eller över grönsaker.

Färska ostron med topping

Låt ostronen stå för smaken och servera de naturella. Är du nybörjare kan lite topping kanske vara en bra introduktion till ostron.

Ingredienser:

1 låda ostron 6/9/12 stycken beroende på vad man önskar
2 Gurka – ett par centimeter, beroende på antal ostron. Kärna ur gurkan, strimla och skär till små kuber 1,5 x 1,5 mm.
3 Svensk pepparrot – skala pepparroten och använd en matkniv till att skrapa små flingor
4 Citron – skölj och klyfta

Schalottenlöksvinägrett

Ingredienser:

- 1 msk schalottenlök, finhackad
- 3 msk champagnevinäger/sherryvinäger/rödvinsvinäger
- 1 nypa havssalt
- nymald svartpeppar

Gör så här:

1 Blanda samtliga ingredienser och smaka av med salt och svartpeppar. Låt vinägretten dra minst 30 minuter före servering. Ställ in i kylen. Öppna ostronen och toppa varje ostron med en sked sås.
2 Servera ostronen naturella och låt gästen toppa. Pressad citron, lite schalottenlöksvinägrett, lite tärnad gurka och pepparrot på toppen är smaker som passar fint med ostronen.

Vitvinskokta blåmusslor

Ingredienser:

- 1 nät blåmusslor
- 2 schalottenlökar
- 1 vitlöksklyfta
- 2 msk smör
- 2 dl vitt vin
- 2 msk finhackad persilja
- Ev. någon dl grädde

Gör så här:

Kontrollera musslorna och knacka försiktigt på dem. De som inte stänger sig kastas. Dra loss "skägget" på musslan med hjälp av tummen och en matkniv.

Finhacka schalottenlök och vitlök. Fräs i smör i en kastrull. Lägg i musslorna, tillsätt vinet, koka upp och lägg på lock. Koka på hög värme ett par minuter tills musslorna öppnat sig. Ät musslorna som de är eller gör en god soppa genom att sila av fonden, tillsätt grädde, koka upp och smaksätt med salt och peppar innan du lägger tillbaka musslorna. Hur mycket grädde beror på hur mycket vätska du får från musslorna.

Svart salsa

Som topping på en fisktacos, till sushin eller bara på en bit rostat bröd till drinken.

Ingredienser:

- 2 dl purpurtång, torkad och mald till flakes (använd gärna annan tång om du inte har purpurtång eller blanda olika)
- 1 dl sesamfrön, gärna svarta
- chiliflakes efter smak
- god mild olivolja, så att det täcker allt
- 1-2 msk japansk soja, börja med lite och smaka dig fram. Det kan lätt bli för mycket soja.
- 1 klyfta rå vitlök, finhackad

Gör så här:
Blanda allt. Låt stå och svälla i rumstemperatur 1-3 dagar. Smaka av med mer chiliflakes eller soja om det behövs. Den kan gärna förvaras i rumstemperatur hela tiden.

Gott på fisktacos.

Filoknyten med sockertång

Ingredienser:

- 1 förpackning filodeg
- 50 g sockertång
- 50 g spenat eller mangold
- 150 g fetaost
- 1 ekologisk citron, skal
- ½ dl hackad färsk oregano, mynta eller dill
- 1 ägg
- Salt
- Svartpeppar

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader
2. Lägg sockertången i kallt vatten i cirka 5 minuter.
3. Häll av vattnet och krama ur tången.
4. Strimla spenat/mangold, örterna och sockertången. Bryt sönder fetaosten i små bitar. Riv skalet av den ekologiska citronen. Blanda allt med ägg, salt och svartpeppar.

Följ anvisningarna på filodegsförpackningen. Lägg en klick röra på varje remsa och vik till trekanter eller rullar.

1. Grädda i cirka 20 minuter tills de är gyllenbruna.
2. Serveras något avsvalnande som tilltugg till en drink eller som en smårätt tillsammans med annat gott.

Ostronsoppa från Bohuslän

Ingredienser:
- 1 schalottenlök
- 2 msk smör
- 3 dl torrt vitt vin
- 2 dl fiskbuljong
- 3 dl grädde
- 8–10 ostron
- salt och nymald svartpeppar
- 1 msk finhackad krasse
- 1 msk finhackad gräslök
- 1 liten fänkål

Gör så här:
Finhacka löken och fräs den blank med smöret i några minuter. Tillsätt vin, buljong och grädde. Koka samman utan lock i 10-15 minuter. Öppna under tiden ostronen och skär loss dem från skalet. Finhacka hälften av ostronen och tillsätt. Mixa soppan slät med en stavmixer. Smaka av med salt och peppar och tillsätt örterna. Fördela ut resten av ostron i fyra soppskålar och slå på soppan. Skiva fänkålen i tunna skivor och toppa soppan med dessa. Servera med nybakat bröd.

Musselsoppa à la Börje

Kärlek är den viktigaste kryddan sägs det. Här är en älskad soppa som från början är skapad av Börje Silverfjäll SXK Båtlivskommittén men som genom åren fått små kärleksfulla ändringar.

Ingredienser:
- 1 nät blåmusslor (vill du dubbla receptet, använd 3 nät musslor)
- 2-3 st schalottenlökar, finhackade
- 2 st finhackade vitlöksklyftor
- 1 tsk sambal oelek
- 3 msk olivolja
- 250 gram cocktailtomater
- 3 dl vitt vin
- 1 paket saffran
- 2 dl vispgrädde
- 0,5-1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 3 msk finhackad bredbladig persilja (eller vanlig)

Gör så här:
1. Gå igenom musslorna. Släng dem som är skadade. De musslor som är öppna knackar man försiktigt på med en matkniv. Stänger de sig då är de levande.
2. Hetta upp oljan i en rymlig gryta och fräs lök, vitlök och sambal oelek. Stek tills löken blir blank och mjuk. Tillsätt de halverade tomaterna och häll på vinet och saffran.
3. Låt puttra samman några minuter och vänd ner grädden. Salta (försiktigt) och peppra.
4. Tillsätt musslorna och koka upp under lock. När musslorna öppnat sig är soppan klar (beräkna ca 8–10 min men viktigast är att de öppnat sig). Vänd ner och garnera med persilja.

Ostronsoppa från Havstenssund

Ingredienser:
- 3-4 Stora Stillahavs ostron *(Magellana gigas)* både kött och juice/spad
- 2 schalottenlökar
- 1 vitlöksklyfta
- 2 dl Vitt vin
- 0,5 dl sherry/vitt starkvin med lite sötma
- 1 liter grädde + ev mjölk
- smör till stekning
- Tamari-soja för färg och smaksättning
- ev maizena redning alt. vetemjöl

Gör så här:
1 Öppna ostronen (oftast lättast från sidan vid utbuktningen)) och skär loss köttet, var noga att få med så mycket som möjligt av muskeln, sila juicen/spadet genom silduk och spara, kolla så att inga skalrester följer med ostronen, skölj vid behov.
2 Hacka schalottenlök och vitlök och fräs på medelvärme i smör.
3 Efter ca 5 min tillsätts ostron, ostronspad, vin och sherry och eventuellt lite vatten och låt koka några min till. Därefter mixas allt med stavmixer.
4 Tillsätt grädde och koka ihop något, smaka av med salt och tamarisoja
5 Red soppan vid behov.

Detta är ungefärliga mängder. Ibland är de mer eller mindre spad och smak från ostronen.

Tillbehör: Rapsolja, vitlök, chili, salt och basilika mixas. Droppa i några droppar av oljan vid servering. Servera med bröd.

Smaklig måltid!

Fyllig tomatsoppa med Ciona

En enkel, god och snabblagad soppa med mycket smak.

Ingredienser:
- 2 pkt á 500 g passerade tomater
- 2 gula lökar
- 1 msk olja
- 2 vitlöksklyftor
- 2 dl vatten
- 1–2 tsk Ciona Umami Fond
- 1 tsk timjan
- lite peppar

Gör så här:
1 Skala och hacka löken.
2 Fräs den på medelvärme i oljan tills den mjuknat och blivit lite genomskinlig.
3 Pressa i vitlök och lägg till tomatpurén och Ciona Umami Fond och rör om tills allt blandats.
4 Häll i tomater, timjan, vatten (1 dl eller mer till önskad konsistens) och koka några minuter.
5 Smaka av med lite peppar och ev ytterligare stänk av Ciona Umami Fond om mer sälta önskas.
6 Lite lökbitar ger en aning spänst i soppan, men om en helt slät soppa önskas så kör man en stund med mixer.

Vad är umami?

Umami, denna underbara smak som får det att vattnas i munnen bara man tänker på den. Men vad är egentligen umami och i vilken mat kan man hitta denna smaksensation? Kikunae Ikeda var en japansk professor i kemi. Han upptäckte att det var glutamat, som ger upphov till den femte grundsmaken umami.

Frasiga musselkryddade fiskbiffar

Snabba och goda fiskbiffar med gräslök och dill som hela familjen kommer att gilla. Servera som fiskburgare eller med kokt potatis och kall sås.

Ingredienser:

- 500 g vit fiskfilé
- 1 tsk salt
- 1 ägg
- 1,5 dl vispgrädde
- 3 msk musselpulver
- 1,5 msk gräslök
- 1,5 msk dill
- 4 dl panko ströbröd
- matolja och smör till
- stekning

Gör så här:

1. Lägg fisk och salt i en matberedare. Mixa tills fiskfärsen börjar dra ihop sig till en "boll".
2. Tilllsätt ägget och mixa snabbt in det i smeten.
3. Tillsätt vispgrädden medan mixern är i gång. I en jämn och bestämd stråle.
4. Tag ur smeten ut matberedaren. Smaka av med musselpulver, gräslök och dill.
5. Sprid ut panko på ett fat. Tag upp smeten med hjälp av ett dl-mått och lägg klickar av smeten i panko ströbrödet (det blir ca 8 biffar).
6. Hetta upp olja i en stekpanna och stek biffarna tills de fått fin färg på båda sidor.
7. Vrid ner värmen till medel och tillsätt en klick smör. Låt biffarna steka färdigt i smöret.
8. Du känner med hjälp av ett finger när färsen har "satt" sig. Då är biffarna klara att servera.

Potatissallad med tång

Potatissallad. Den har haft många skepnader genom åren. Lägg till sockertång nästa gång och twista till den ett snäpp!

Ingredienser:

- potatisssallad
- 500 g potatis
- 2 msk torkad tång
- 2 msk kapris
- 1-2 schalottenlökar eller
- vårlökar

Tångdressing

- 1/3 dl vinäger
- 2/3 dl neutral olja
- 1 tsk dijonsenap
- 3 msk torkad tång
- salt
- honung
- peppar

Gör så här:

1. Koka potatisarna, häll av vattnet och låt svalna av.
2. Blanda resterande ingredienser i en bunke och tillsätt potatisen och blanda därefter försiktigt så potatisen inte mosas.
3. Blanda vinägern genom att tillsätta alla ingredienser i en burk och skaka ordentligt.
4. Smaka av med salt och peppar och honung efter behag.
5. Ringla din dressing över potatissalladen och servera.

Fisk friterad i rörhinna

Ingredienser:

- 100 g torsk/person, skuren i bitar ca 3x2 cm (kan varieras med stekost, havskräftor eller hummer)
- färsk rörhinna (eller fryst, tinad)
- maizenamjöl
- neutral olja att fritera i
- lite salt

Gör så här:

1 Skölj rörhinnan så att den blir ren. Blanda salt i sista sköljvattnet. Kläm ur så mycket du kan av vattnet ur rörhinnan. Klappa den därefter torr mellan två kökshanddukar.

2 Blanda ner maizenamjöl med lite salt i rörhinnan så att det täcker överallt. Skaka bort överflödet. Packa in fiskbitarna i rörhinnan som små paket med snören runt. Kläm inte på dem.

3 Värm matolja eller annan neutral olja till ca 160 grader i en kastrull. Ha ett lock nära till hands att snabbt lägga på kastrullen om det skulle ta eld i oljan. Fritera tills rörhinnan fått en gyllene färg. Ta upp och lägg på hushållspapper för att suga upp överflödig olja. Servera med t.ex. tångmajonnäs som förrätt eller komplettera med en god sallad till varmrätt.

Mussellasagne

Varför inte piffa upp vanliga vardagslasagnen med godbitar från havet? Byt ut köttfärsen med musslor. Som vanligt, fast bättre!

Ingredienser:

Lasagne

- 6–8 lasagneplattor (beroende på storlek på formen)
- 400 g musselkött
- 400 g krossade tomater
- 3 msk tomatpuré
- 1 st fänkål
- 1 st morot
- 1 st gul lök
- 2 st vitlöksklyftor
- 2 st gröna äpplen
- Smör till stekning
- Salt
- Peppar

Béchamelsås

- 100 g smör
- 1 dl vetesmjöl
- 5 dl grädde
- 5 dl mjölk
- salt
- peppar
- 4 dl riven ost (gärna mozzarella)
- 1 dl riven parmesan

Gör så här:

1 Skala och hacka fänkål, lök, morot och vitlök.

2 Hetta upp en stekpanna på medelhög värme och fräs grönsakerna tills dom är mjuka och har fått lite färg.

3 Tillsätt tomatpurén och stek 1 min till.

4 Tillsätt de krossade tomaterna och låt sjuda ca 5 min.

5 Skär äpplena i 1 cm stora bitar och grovhacka musslorna.

6 Häll i äpplen och musslor i tomatsåsen, smaka av med salt och peppar. Ställ åt sidan.

7 Gör béchamelsåsen som angivet nedan.

8 Täck botten på en ugnsfast form med ett tunt lager béchamelsås, varva sedan 3 lager med lasagneplattor, musselsås, béchamelsås och riven ost.

9 Avsluta sista lagret med béchamelsås och riven parmesan.

Béchamelsås

1 Smält smöret i en kastrull, rör i mjölet och tillsätt mjölk under omrörning så att det inte blir några klumpar, när all mjölk är i, tillsätt grädden och koka upp.

2 Smaka av med salt och peppar.

Pad thai med musslor

Nu kan du göra den här klassiska hämtmaten i ditt kök där hemma. Fast med en touch från havet.

Ingredienser:

Pad thai

- 400 g musselkött
- 300 g risnudlar
- 2 st gula lökar
- 2 st vårlökar
- 250 g böngroddar
- 1 dl hackade jordnötter
- 2 st lättvispade ägg
- 1 dl hackad koriander
- 1 st lime

Såsen

- 3 msk tamarindpuré
- 3 msk fisksås
- 3 msk ostronsås
- 0,5 dl soja
- 3 st vitlöksklyftor
- 1 dl vatten
- 1 st lime (saften)
- 1 st röd chilli
- 2 tsk socker

Gör så här:

1 Tillaga nudlar enligt förpackningen och ställ åt sidan.
2 Gör såsen enligt anvisningarna nedan.
3 Skiva vårlöken i 1 cm bitar, skala och skiva löken i halvmånar.
4 Hetta upp en stor stekpanna med lite rapsolja och fräs gul lök tills löken börjar få lite färg och lägg i musslorna.
5 Tillsätt nudlar och såsen och rör runt i cirka 2 min, sänk värmen, tillsätt dom lättvispade äggen och rör runt i cirka 1 min.
6 Vänd i böngroddar och vårlök. Servera med hackade jordnötter, koriander och limeklyftor.

Såsen
Finhacka eller riv vitlöken, skiva chilin tunt. Blanda tillsammans med övriga ingredienser och ställ åt sidan.

Tikka masala med musslor

Indiska smaker med musslor från västkusten.
Behöver vi säga mer?

Ingredienser:

Marinad

- 400 g musselkött
- 1 dl yoghurt
- 1 msk garam masala
- 2 tsk paprikapulver
- 1 tsk chilipulver
- salt
- peppar
- rapsolja till stekning

Såsen

- 400 g krossade tomater
- 2 msk tomatpuré
- 2 dl grädde
- 2 st gula lökar
- 1 st morot
- 2 st vitlöksklyftor
- 2 msk färsk riven ingefära
- 1 st röd chili
- 2 tsk spiskummin

Till servering
Hackad koriander. Ris.

Gör så här:

1 Blanda yoghurt, garam masala, paprika och chilipulver tillsammans med musslorna, salta och peppra och ställ in i kylen.
2 Hacka löken och moroten i små bitar, hetta upp en stekpanna med lite rapsolja och fräs grönsakerna i cirka 1 min.
3 Tillsätt vitlök, ingefära, chili och de torkade kryddorna och fräs ytterligare 1 min, tänk på att röra om hela tiden.
4 Tillsätt tomatpuré och fräs lite till.
5 Tillsätt dom marinerade musslorna och fortsätt fräsa cirka 1 min.
6 Häll i dom krossade tomaterna och grädden, sjud i cirka 20 min.
7 Smaka av med salt och peppar och servera med ris och hackad koriander.

Sockertångs-kola

Briljera på nästa festlighet med att bjuda på ljuvlig smörkola med salt sockertång. Det kommer bli given succé och en mingelsnackis.

Ingredienser:
- 150 g smör
- 2 dl vispgrädde
- 3 dl socker
- 1 dl ljus sirap
- 3 msk torkad sockertång (flakes)
- 2 msk torkad sockertång (pulver)
- nypa flingsalt

Gör så här:
1 Smält smöret i en kastrull, tjockbottnad helst.
2 Tillsätt vispgrädde, socker och sirap. Låt koka till ca 122 grader.
3 Ta kastrullen från värmen och tillsätt sockertång flakes samt flingsalt, häll över i en form, ca 20x30 med bakplåtspapper och pudra över tångpulver.
4 Låt svalna i kylskåp och skär sedan upp i rektanglar.

Tips! Pudra kolorna med tångpulver även på undersidan, då fastnar de inte lika mycket i varandra.

Seaweed cupcakes

Gör dina egna cupcakes med torkad sockertång. Perfekt att ha hemma och bjuda på. Sältan från sockertången gifter sig utsökt med chokladen!

Ingredienser:
- 100 g smör
- 50 g mörk choklad med havssalt
- 2 st ägg
- 3 msk kakao
- 1 - 1,5 dl strösocker (beroende på hur sött man vill ha)
- 1 dl brun farin
- 2 dl vetemjöl
- 1 tsk vaniljsocker
- 3 tsk tångpulver (torkad sockertång eller valfri annan tångsort)
- 1 krm salt

Gör så här:
1 Sätt ugnen på 175 grader varmluft. Sätt ut ca 35 små muffinsformar.
2 Smält smöret på lågvärme, ta av från plattan och häll i hackad choklad, rör om tills chokladen smält helt.
3 Rör ihop alla ingredienser med en slickepott eller ballongvisp i kastrullen utan att vispa luft i smeten.
4 Häll upp smeten i formarna.
5 Grädda i ca 4 minuter, cupcakesen skall vara fasta i kanterna och dallrig i mitten när du skakar lite på den.
5 Låt svalna helt. Kyl gärna ner plåten med kallt vatten så att bakningen avstannar.
6 Ställ i kylen minst 2 timmar, helst över natten innan du serverar med lättvispad grädde.
7 Dekorera med en klick grädde, hallon eller kanske en av säsongens blomma!

Ciona chokladbollar

Något gott till kaffet? Ciona Umami Fond gifter sig utmärkt till chokladsmaken och ger en lång och god smak i munnen. Havssaltet i fonden gör detta recept extra piffigt ihop med en lätt romsmak. Om man inte gillar rom kan den bytas ut mot kaffe och/eller lite chili.

Ingredienser:
- 150 g smör
- 1,5 dl socker
- 3 msk kakao
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 tsk Ciona Umami Fond
- 4 dl havregryn

Förslag smaksättning:
- 2 msk mörk rom eller kaffe eller lite chili
- Riven kokos, strössel eller sesamfrön

Gör så här:
1. Blanda ihop smör och socker i en matberedare.
2. Tillsätt övriga ingredienser och blanda till en jämn smet.
3. Forma bollar (ca 1 msk smet) och rulla i kokos, strössel eller sesamfrön.

Ett stort tack till alla som bidragit till denna receptfolder.

Vi vill också tacka dig som provar recepten och banar väg för en ökad konsumtion av bra mat från havet. Hitta råvaror och fler recept på våra webbsidor.

Catxalot
https://catxalot.se

Kalvö ostron
https://www.kalvoostron.se

Kobb
https://kobb.nu

Musselbaren
https://www.musselbaren.se

Musselfeed
https://musselfeed.com

Nordic seafarm
https://nordicseafarm.com

Ostrea
https://aquaculture.se

Pronofa
https://pronofa.no/ciona/

Scanfjord
https://www.scanfjord.se

Vågrät
https://www.vagrat.se/tang

Bryggudden
https://www.bryggudden.se

Tångkullan
https://tangkullan.se

Koastal
https://www.koastal.se

Havstenssunds ostron
https://havstenssundsostron.com

Innovatum Science park
https://innovatumsciencepark.se

Svenskt Vattenbruk och sjömat
https://vattenbrukochsjomat.se

Sjömatsfrämjandet
https://sjomatsframjandet.se

billes.se P3449/48