

Lutefisk

- Forfør gjestene i kveld

Beregn ca. 600 – 700 gr. pr. person



Til 4 personer :
Ca 3 kg lutefisk
2 – 3 ss salt

Koketid:

15 min pr. kg. lutefisk

Ønsker du en fast lutefisk, så dryss salt over og la den stå kjølig et par timer. Hell av vannet som trekkes ut og skyll deretter lutefisken i kaldt vann. Tilbered så lutefisken uten salt.

Legg lutefisken i ildfast form eller langpanne. Sett stekeovnen på 180^o C.

Legg fisken med skinnsiden ned. Hvis du ikke har hatt salt på, så må du drysse salt på.

Dekk med aluminiumsfolie. Sett den midt i ovnen ca. 40 min. Kontroller fisken underveis.

Det er viktig at den ikke står for lenge. Om du tilbereder mindre enn 3 kg lutefisk, blir koketiden kortere. Beregn ca. 15 min. pr. kg lutefisk.

Husk at temperaturen lutefisken har før den settes inn i ovnen, har betydning for koketiden. Store, kalde stykker trenger lenger tid enn små, romtempererte stykker.

Når fisken løsner lett over hele stykket er den klar.

Tilbehør: ertestuing, kårabistappe, stekt bacon, smeltet smør, brunost, sirup, sennep, lefse, hvit saus og poteter. (mandel eller gulløye)

Flere måter å koke lutefisk på

Ulike kokekar kan brukes, men unngå kokekar av aluminium, de blir misfarget av lut.

Koking i kjele med rist:

Ha litt vann i kjelen og legg lutefisken på risten med skinnsiden ned. Dryss over salt. Sett kjelen på platen og kok opp. Legg på lokk og la fisken dampe til den er ferdig. Det tar ca 10 min pr. kg. lutefisk

Koking i kjele uten vann:

Bruk en vid kjele slik at du unngår å legge fisken i flere lag. Legg fisken med skinnsiden ned og dryss salt over. Sett kjelen på svak varme. Vann vil trekke ut av fisken slik at den koker i sin egen kraft. La fisken stå å trekke under lokk i ca. 10 min. Store stykker vil trenge noe lenger tid.

Koking i mikrobølgeovn:

Legg fisken med skinnsiden ned i en form som er egnet for mikrobølgeovn. Dryss over salt og legg på lokk. 1 kg lutefisk trenger ca. 6 min. ved 600 watt. Du får best resultat ved å koke max 1 kg om gangen. Kontroller om fisken er kokt. Tykke stykker kan trenge noen ekstra minutter.

Server lutefisken rykende varm på varme tallerkener.

Øl og akevitt hører til. Gjerne Gammel Opland og lyst øl. Eplemost som alkoholfritt alternativ.

