



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

PROFESSIONELLE

TIPS FRA ROYAL GREENLAND

-Optimal tilberedning af fisk!

Royal Greenland
**FIT FOR
FOODSERVICE
&
GASTRO**



Vigtigt:
Optø fisken ved maks.
5°C i højst 72 timer!

Fakta i korte træk:

- Med viden og godt udstyr er det nemt at tilberede god og velsmagende fisk, også i store mængder.
- En fiskefilet består af ca. 80 % vand og lidt fedt
- Kernetemperaturen er den samme for stegt og for kogt fisk
- I fileter eller i portionsstykker måler man temperaturen i den tykkeste del
- Når du tilbereder fisk, er et termometer din bedste ven, for så ved du, hvornår fisken er klar
- Ved højere kernetemperatur end 60°C i naturel fisk, risikerer du at fisken bliver tør og kedelig



Optimal tilberedning af fisk

Til dig, der tilbereder fisk - fokuser på kernetemperaturen...

Det er ikke svært at tilberede fisk, men det kræver omtanke, viden og gode råvarer. Hemmeligheden er kort tilberedningstid, og her vil vi vise, hvor enkelt og nemt det er at tilberede fisk.

For at lykkes er det vigtigt at holde styr på, at tilberedningstiden ikke bliver længere end nødvendigt. Der er forskel på, hvor følsomme de forskellige fiskearter er. Magre fisk er sårere end fede fisk. Torsk bliver for eksempel hurtigt tør og mister smag ved høj tilberedningstemperatur, mens sild stadig kan være saftig, selvom tilberedningen ikke overvåges så nøje.

Det er fiskens indertemperatur (kernetemperatur), man skal måle for at vide, om den er klar. Fisk er forskellige og har forskellige kernetemperaturer. Det er fiskekødets proteiner, karakter og opbygning, der sammen med temperaturen afgør, om resultatet bliver en kulinarisk fiskeoplevelse.

Det, der sker, når du tilbereder fisk, er, at proteinerne i fisken stivner ved 40 - 60°C, og fisken bliver nemt tør, hvis den tilberedes til høj kernetemperatur. Allerede ved lav kernetemperatur frigiver fiskens proteiner væske, og jo mere temperaturen stiger, desto mere væske frigiver fiskekødet, som så efterhånden bliver mere og mere tørt og kedeligt. Den mest almindelige fejl, der gøres ved tilberedning af fisk, er at tilberede den for længe for en sikkerheds skyld, og det ødelægger den fine råvare.

Fisk er en sart råvare, og det er derfor, du ikke skal tilberede den for meget. Enten høj temperatur og hurtigt eller langsomt ved lavere temperatur. En høj temperatur giver høj eftervarme i fisken, mens en lav temperatur medfører, at varmen hurtigt aftager, og kernetemperaturen i fisken bliver nemmere at kontrollere. Det kræver opmærksomhed at tilberede fisk, og hemmeligheden er den rigtige kernetemperatur. Hvis man bare ved det, er det hverken svært eller underligt.

Tips til tilberedning af fisk

Langsom tilberedning ved 75 - 90°C betyder, at fisken får en skånsom tilberedning, som forhindrer, at den bliver tør og hård, inden varmen er trængt ind i midten. Det giver et jævnt og saftigere resultat. Ydersiderne og midten får næsten samme konsistens. Når man afbryder tilberedningen, fortsætter kernetemperaturen kun med at stige et par grader.

Fisk skal aldrig koge, kun simre forsigtigt ved 75 - 90°C. Fisken skal hele tiden holdes lige under kogepunktet, så udseendet og den fine smag kan bevares bedst muligt. Det nemmeste er at lade fisken simre i sin egen saft eller bruge så lidt væske som muligt og udnytte fiskesaften.

Hurtig tilberedning ved 175 - 225°C giver et mere ujævnt resultat, hvor ydersiderne bliver hurtigere færdige end kernen. Det passer bedst ved bagning af fisk, eller hvor man ønsker en fastere overflade. Ved høj tilberedningstemperatur fortsætter varmen med at krybe ind i fiskekødet, efter at fisken er taget ud af ovnen.

Paneret og fortegt fisk tilberedes fra frossen stand, men pas på med temperaturen. Ved for stærk varme brænder paneringen på, mens fisken stadig er rå indeni. For svag varme giver ikke den rigtige farve, og paneringen falder let af. Steges fisken på pande, vend den først når den har fået en smuk gyldenbrun farve. En god måde at tilberede paneret fisk på, er i ovn (såfremt det er en panering der er beregnet dertil). Så slipper man for stænk og stegeos, og oven i købet også for at vende fiskefileterne/stykkerne. Det sparer også en del på fedtstoffet.



Den naturlige fisk bliver bedst, hvis tilberedningen afbrydes når fisken har haft en kernetemperatur på 60°C i mindst 1 minut

Nemt at tilberede god og velsmagende fisk! - ved passende kernetemperatur

- Vi anbefaler en kernetemperatur på 60°C i mindst 1 minut for optøet naturel fisk og når naturel fisk tilberedes fra frossen stand.
- Vi anbefaler en kernetemperatur på 65°C til al paneret fisk

Godt at vide

Fødevarerstyrelsens vejledning/krav ved opvarmning af fisk. Citat*:

Vejledning om fødevarerhygiejne af 2014, punkt 27.1

I følgende to tilfælde finder Fødevarerstyrelsen dog, at virksomheden ikke behøver gøre nærmere rede for sine overvejelser om opvarmning eller genopvarmning til en lavere temperatur end 75°C:

(1) Fisk, der ikke tåler så hård opvarmning. En centrums-temperatur i fisk på 60°C i mindst et minut er tilstrækkelig. Se også afsnit 69.4 Varmebehandling for drab af parasitter i fisk. Virksomheden skal naturligvis stadig have styr på opbevaring og eventuel optøning af varen."

(2) Hele kødstykker, som normalt ikke gennemsteges, fx roast-beef, som netop er karakteriseret ved ikke at være gennemstegt. Virksomheden skal naturligvis stadig have styr på opbevaring og eventuel optøning af varen.

*Kilde: Fødevarerstyrelsen; "Vejledning nr. 9236 af 29 april 2014 om fødevarerhygiejne (Hygiejnevajledning) "<http://vejledninger.foedevarestyrelsen.dk/Selvbetjening/Vejledninger/Hygiejnevajledning/Documents/Vejledning%20nr%20%209236%20af%2029%20%20april%202014%20om%20f%C3%B8devarerhygiejne%20-%20ENDELIG.pdf>

Kernetemperaturen afgør, om fisken bliver saftig!

Optø fisken på en så varsom måde som muligt. Det bedste resultat opnås, hvis den frosne fisk optøes langsomt i specielt optøningsrum eller i køleskabet og derefter tilberedes straks efter optøning. Tilberedningen bliver jævnere for optøet fisk. Optø fisken ved maks. 5°C i højst 72 timer.

Gode tips:

- Den naturlige fisk bliver bedst, hvis tilberedningen afbrydes når kernetemperaturen har været 60°C i mindst 1 minut
- Jo højere tilberedningstemperaturen er, desto mere stiger temperaturen efter afsluttet tilberedning.
- Med god planlægning kan det undgås, at fisken skal holdes varm for længe.
- Fisk er let at variere, og måden at tilberede fisk på giver mange muligheder, når det drejer sig om udseende, konsistens og smag.
- Tilpas fiskesaucen til retten, så den hverken bliver for dominerende eller for intetsigende. Det er aromaen, der giver en fiskeret karakter.
- Brug fade med lave kanter, når fisk steges i konvektionsovn eller kom-biovn. Der findes også specielle plader, man kan bruge, som giver fisken en smuk stegeoverflade.
- Fisk er en sart råvare, og smag, konsistens, udseende og næringsværdi forringes hurtigt, når den holdes varm.
- Fisk i sauce og gratiner tåler bedst at blive holdt varm, men allerede efter 30 minutter er fiskens kvalitet forringet.
- De fleste fiskeretter bliver bedst, hvis de tilberedes som det sidste, så man undgår at holde dem varme.

Gode smagsledsagere til fisk

Anis, basilikum, kørvel, persille, dild, estragon, hvidløg, ingefær, citron, lime, fennikel, grapefrugt, purløg, ærter, bouillon

All Natural - din garanti for et 100 % naturligt produkt

Når du vælger naturel fisk fra Royal Greenland, får du et førsteklasse produkt, som er helt naturligt – uden E-numre. Du kan samtidig føle dig helt tryk ved, at fisken er fanget på en professionel og ansvarlig måde.

Denne garanti har vi valgt at kalde for "All Natural" – der overholder vores principper for:



- Renhed
- Holdbarhed
- Fødevarerikkerhed

- vi holder os på forkant
med udvikling, udvalg og
inspiration



Hos os er 5 kg fisk = 5 kg fisk

Natural fisk glaseres ofte med vand for at sikre friskheden og kvaliteten. Fisken forringes ikke af glaseringen, nærmest omvendt, da den fungerer som en slags indpakning eller beskyttende lag rundt om fisken. Mængden af den beskyttende vand-glasering kan variere afhængigt af fiskens struktur og overflade.

I vores sortiment er altid anført nettovægt uden glasering.