



BY APPOINTMENT TO THE ROYAL DANISH COURT

Royal Greenland®

# SUVERÆN HVIDFISK

Fisk til ethvert  
KØKKEN

Royal Greenland  
FIT FOR  
FOODSERVICE  
&  
GASTRO





Ansvarlighed og bæredygtighed er en mærkesag for Royal Greenland





# Suveræn hvidfisk - fisk til ethvert køkken

Danmark er et land, der næsten er helt omgivet af vand. Alligevel kan vi dårligt karakterisere os selv som et land af fiskespisere – for vi spiser desværre ikke meget fisk i hverdagen. Det er egentlig en skam, for der er masser af muligheder med fisk!

Hvidfisk som torsk, hellefisk og rødspætte kan tilberedes på mange forskellige måder med masser af forskelligartet tilbehør. Fisk kan både serveres som forret og hovedret, eller sættes på buffeten, hvis der laves mad til mange.

Det er lige netop dét, vi vil vise med denne folder.

På de næste sider kan du læse mere om de 5 populære naturlige hvidfisk, der findes i vores sortiment. Du kan læse om fisken, levesteder og fiskeri og få inspiration fra de spændende opskrifter.

De fem hvidfisk er

- Torsk
- Hellefisk
- Rødspætte
- Sej
- Alaskasej

Hellefisk er til dig, der ønsker det absolut ypperste inden for hvidfisk. Torsk og rødspætte er fine og velsmagende fisk, som kan bruges i et hav af retter - både klassiske og moderne. Sej og alaskasej er ideelle til dig, der har et stramt budget at tage hensyn til, men stadig vil have fisk af god kvalitet.

Alle opskrifter er udviklet til 10 personer. Husk også, at du kan få masser inspiration til opskrifter med hvidfisk på vores hjemmeside: [www.royalgreenland.com/dk/foodservice](http://www.royalgreenland.com/dk/foodservice)

Royal Greenland – din samarbejdspartner



## FROSSEN FISK

Det er blot en myte,  
at fersk fisk er  
bedre end frossen

Hurtig indfrysning sikrer fiskens høje kvalitet og indhold af vitaminer og mineraler.

I mange tilfælde har frossen fisk faktisk en højere næringsværdi end de ferske - og fordelene er mange...

Intet spild

Altid på lager

Nem at dosere

Ensartede stykker

Vægtgaranti

God bakteriologi

Høj kvalitet

## LOIN ER FISKENS MØRBRAD

Udskæring - torskeloin

### UDSKÆRING - torskeloins

Loin er fiskens fineste udskæring, og vi skelner derfor tydeligt mellem udskæringerne loin og filet.

På den måde er du sikker på, at få det du betaler for! Loin og filet er to forskellige udskæringer, med hver deres kvaliteter.

Betaler du dyrt  
for den billigere fileten?  
**Hos os er loin = loin**  
- det ypperste på  
fisken





# ALL NATURAL

- Din garanti for et  
100% naturligt produkt

All Natural er vores garanti for renhed, bæredygtighed og fødevarer sikkerhed i alle vores naturfisk. All Natural-principperne er ikke nye hos Royal Greenland, men er en integreret del af, hvordan vi arbejder igennem hele værdikæden. Principperne er rammen om vores garanti til dig.

## Renhed · Bæredygtighed · Fødevarer sikkerhed

All Natural-logoet og -principperne dækker alle naturfisk i vores sortiment og kan ses på vores materialer og emballage.

Royal Greenland

All Natural®

## NETTOVÆGT - glasering

Vores naturfisk er glaseret med et tyndt lag vand for at beskytte fisken. Fisken sælges som nettovægt - kunden betaler ikke for vandet.



Hvad ~~X~~  
er nettovægt  
uden  
glasering?

VED DU  
HVOR MEGET  
**FISK DU KØBER?**

NETTOVÆGT - glasering



Torsk  
- en unik  
råvare!

# Atlantehavstorsk

Der findes torsk af forskellige typer i næsten alle verdenshavene. Den atlantiske torsk (*Gadus morhua*), som Royal Greenlands torsk er, lever primært i det nordlige Atlanterhav fra det nordøstlige Canada til Grønland, Island, Norge, Nordsøen og Barentshavet. I disse farvande findes der seks separate torskstammer, hvoraf den grønlandske er en af dem. Torsken er ikke kræsen i forhold til særlige bundforhold og findes både nær bunden og frit i vandsøjlen.

## Om fisken

Torsken er let at kende på det spættede skind og dens tydelige overbid med en skægtråd på underkæben. Skægtråden er fyldt med sanseceller, så torsken kan føle, om der er føde i nærheden. Torskens bug er helt lys, mens ryggen skifter farve alt efter hvilken bund den lever over og fungerer således som en slags camouflasje. Farven bliver for eksempel rødlig over stenet bund og mere grønlig i områder med meget tang. Langs siden har torsken en karakteristisk hvid linje. Den største torsk, der nogensinde er fanget, var 2 meter lang og vejede 96 kg, men eksemplarer på 50-100 cm og en vægt på 2-6 kg er langt mere almindelige.

Torsken findes både i kystnære områder og på åbent vand og foretrækker således ikke nogen speciel havdybde. Dog er den forholdsvis temperaturfølsom og foretrækker koldt vand. Det betyder, at man de senere år har oplevet en stor opblomstring af torsk omkring Grønland, da havet længere sydpå er blevet varmere på grund af klimaforandringer. Det kolde, rene vand gør, at torsken vokser langsomt og får tid til at udvikle en exceptionel god smag og struktur.

Torsken bliver kønsmoden, når den er mellem 2 og 12 år gammel og lever maksimalt 25 år. Den er altædende og spiser såvel mindre artsfæller som andre småfisk, fx lodde, tobis, brisling og sild. I havet omkring Grønland spiser torsken mange rejer, hvilket giver en fin skaldyrnote til kødet.

## Nutaaq® Torsk

Torsk fanges traditionelt med trawl, bundgarn eller langline. Royal Greenland udbyder dog også Nutaaq® Torsk. Royal Greenland har investeret i en ny forarbejdningsmetode og har i samarbejde med lokale fiskere skabt et nyt koncept til torsk, som tager smagsoplevelsen helt op på nye niveauer.

Nutaaq® Torsk betyder ny torsk på grønlandsk. Nutaaq® Torsk fanges kun få måneder om året fra april til oktober med bundgarn af lokale fiskere i Sydvestgrønland. På det tidspunkt forlader de voksne torsk det åbne hav og svømmer ind på det lave vand langs den grønlandske kyst for at gyde.

De lokale fiskere lægger deres garn ved et klippefremspring, så torsken føres ind i garnet og ikke så nemt kan slippe ud igen. Det er en gammel, skånsom fangstmetode, som er både selektiv og miljøvenlig.

Når garnet er fuldt, transporteres det af fiskerne til store netbure tæt på fangstområderne. Royal Greenlands brøndbåd opsamlers torsken direkte fra netburene, hvor fiskene hurtigt sorteres. Fisk, der er mindre end 40 cm, ledes tilbage i havet og kan fortsætte med at yngle og bidrage til fremtidens torskebestand.

Brøndbåden transporterer herefter torskene sikkert til fabrikken i cirkuleret havvand ombord. På

Royal Greenlands fabrik opholder fiskene sig i havvandsbassiner i stressfri omgivelser, indtil fabrikken har kapacitet til at tage dem ind. De opbevares altid i disse rolige omgivelser natten over, da det har stor betydning for kvaliteten af kødet, at fiskene ikke er stressede, når de forarbejdes.

Når det er tid, svømmer de levende torsk bogstaveligt talt ind på fabrikken. Her bliver de først bedøvet og derefter hurtigt slagtet og afblødt i iskoldt vand. På den måde sikrer man, at alt blodet forsvinder fra kødet med det samme. Det giver en ensartet kvalitet og garanti for, at der ikke er røde pletter.

Torsken bliver derefter rensat og fileteret i én maskinel proces og derefter håndtrimmet til perfektion. Det erfarne udskæringsteam gennemgår hver filet nøje i hånden for at se, om der er røde pletter eller revner i fileten, da fileten i så tilfælde ikke kan blive klassificeret som "Nutaaq®".

Derefter hurtigfryses og pakkes torsken. På den måde kommer Nutaaq® Torsk på frost højst to timer efter, at den levende torsk forlod vandet.

Hele forarbejdningsmåden sikrer, at Nutaaq® Torsk er torsk af enestående kvalitet, da den er blød og saftig med en usædvanlig frisk smag.





### Torsk i køkkenet

Torskens kød er fint og hvidt og skilles ad i smukke lameller når det tilberedes. Smagen er mild og konsistensen er saftig. På grund af det kolde, rene vand i Nordatlanten får torsk en fin sødme som supplerer dens intense umamismag.

Torsken er en mager fiskeart og er en af de fødevarer, som mætter mest målt pr. kalorie på grund af det høje proteinindhold. Den er en god kilde til vitamin B6 og B12 samt selen. Det magre kød gør torsk oplagt til cremede saucer og den fungerer både med sødmefulde ingredienser som rodfrugter, appelsin og bagte peberfrugter, men også med de bitre og sure som blomkål og råsyltede bær.

Torsken egner sig til de fleste tilberedningsmetoder fra ovnbagning til stegning, dampning, røgning og til grill. Det afgørende er at tilberede ved lavere temperatur i længere tid, så konsistens og saftighed bevares.



**Nutaaq® Torsk**  
Mere... frisk, hvid  
& smagfuld!





## Dampet torsk på sauterede palmekål og bagte skorzonerrødder

### Ingredienser – til 10 personer

Tilberedningstid: 30 min.

10 stk. torskeloins, optøede  
3 stk. palmekål  
15 stk. skorzonerrødder  
3 dl kraftig fjerkræbouillon  
1 dl soyasauce  
1 dl rapsolie  
2 spsk. gul karrypasta  
evt. koriander til pynt  
salt og hvid peber

Skær top og bund af skorzonerrødderne, skræl dem og skær dem i mindre stykker. Vend dem med 1/2 dl rapsolie, salt og peber og bag dem i ovnen til de er gyldne, ca. 20-25 min. ved 200 °C.

Krydr de ti torskeloins med salt og bag dem i ovnen i 6-7 min. ved 200 °C.

Skær palmekålene i grove stykker og steg dem på en pande i 1/2 dl rapsolie i 4-5 min. Tilsæt bouillon, soyasauce og karrypasta og varm igennem. Smag til med salt og peber.

Fordel kål og rødder på ti tallerkener, læg fiskene ved og server straks.

Pynt evt. med koriander.



# Krydret edemamepasta med sataysauce, frisk koriander og torsk

## Ingredienser – til 10 personer

Tilberedningstid: 15 min.

5 stk.	torskeloins, optøede
600 g	edemame- eller soyabønnepasta
1 l	sataysauce
1 bdt.	frisk koriander
2 dl	peanuts
	salt og peber

Krydr de 5 torskeloins med salt og peber og bag dem i ovnen i 6-7 min. ved 180 °C.

Halvér loins inden servering.

Kog pastaen som anvist på emballagen og vend den med sataysaucen.

Fordel pastaen på 10 små tallerkener og læg de varme fisk på.

Drys med peanuts og grofthakket koriander og server straks

### TIP: Hjemmelavet sataysauce

Blend 800 g usaltede peanuts med 2 dl syltede jalapeños, 1 l kokosmælk, 3 spsk. tomatpure, 5 fed hvidløg, 1/2 dl citronsaft, 1,5 dl oyster sauce og 1/2 dl soyasauce.

Smag til med salt og peber.





# Tortillas med lun salat af torsk, grov sennep og rødbede

## Ingredienser – til 10 personer

Tilberedningstid: 50 min.

500 g torskefilet, optøet  
800 g rødbede  
3 spsk. grov sennep  
3 spsk. sød sennep  
1 lille bdt. koriander  
10 stk. små tortillas  
salt og peber

Kog rødbederne med skræl til de er møre, ca. 45 min.  
Smut skrællen af og skær dem i mindre stykker.

Bag torskefileterne i ovnen i 8 min. ved 180 °C og bræk dem i mindre stykker.

Rør den søde sennep sammen med den grove sennep og smag til med salt og peber.

Fordel rødbede, sennep og fisk på de små tortillas og drys med friskhakket koriander.

Server straks.







## Salat af sprød- stegt torsk og knust avocado

### Ingredienser - til 10 personer

Tilberedningstid: 20 min.

600 g	Nutaaq® torskefilet med skind, optøet
5 stk.	modne avocadoer
4 fed	hvidløg
2 stk.	rødløg
1 spsk.	spidskommen
2 stk.	rød chili
1 stk.	citron
	vegetabilsk olie
	salt og peber

Flæk, udsten og skræl de modne avocadoer. Knus dem groft med et pisseris og vend dem med knust hvidløg, snittet rødløg, spidskommen og hakket chili. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Skær torsken i stykker af 60 g og steg dem i olie på en pande på skindsiden i ca. 3 min. Sæt derefter panden i ovnen i 3 min. ved 200 °C.

Fordeel avocado og torsk i ti små skåle og server straks.



Royal Greenland  
tilbyder også  
MSC-certificeret  
hellefisk



# Hellefisk

Hellefisk (Reinhardtius hippoglossoides) findes i Nordatlanten og Det Nordlige Ishav, fra Canada i vest til Norge i øst. Hellefisken er især udbredt i de dybe, klare fjorde langs Grønlands vestkyst, men findes også øst for Grønland, omkring Island og langs den norske kyst helt op til Svalbard. Her lever den typisk i områder med blød bund og på dybder mellem 200 og 2.000 meter, men en klar tendens er, at de største fisk findes på det dybeste vand.

Hellefisken (Reinhardtius hippoglossoides) er meget populær pga. sit kridhvide kød, der har en fin og blød konsistens. Den har et højt indhold af omega-3-fedtsyrer, er nem at tilberede og har en meget delikat smag, hvilket gør den til en eftertragtet delikatesse.

## Om fisken

Hellefisken hører til flynderfamilien og er en fladfisk. Den afviger dog fra andre flyndere ved i sin adfærd at være mindre knyttet til havbunden. Af den grund er dens venstre øje heller ikke vandret helt om på øjesiden, som man ellers ser hos de fleste fladfisk, og begge sider af fisken er mørke. Hellefisk og helleflynder forveksles ofte, men man kan kende forskel på at helleflynderen har en lys og en mørk side. Samtidig hører hellefisken til de fede fisk og har således et langt

højere indhold af både enkelt- og flerumættede fedtsyrer, herunder omega-3, end helleflynderen.

Hellefisken foretrækker vand på 1-4 °C, men observeres også i endnu koldere vand. På grund af det meget kolde vand vokser den meget langsomt, hvilket intensiverer smagen. Man mener at hellefisk kan blive mere end 50 år gamle, og de kan blive mere end 1,2 m lange og veje mere end 45 kg. Den mest almindelige fangststørrelse er dog 1,5-6 kg. Arten bliver kønsmoden i en alder af fire-fem år for hannen og ni-ti år for hunnen.

Af føde æder hellefisken næsten alt – fra skaldyr til andre fisk og endda egne artsfæller.

## Fiskeri

Hellefisken fanges hele året rundt, både langs kysten og på havet. Royal Greenland fisker efter hellefisk over hele Nordatlanten, både langs kysten og til havs.

Langs kysten foretrækker de lokale fiskere at bruge langline, når de skal fange hellefisk. En langline er en enkelt line med mange kroge. Langlinen sikrer, at hellefisken er af god kvalitet, da den pilles af krogen ved håndkraft, så det delikate kød beskadiges mindst muligt. Om sommeren foregår fiskeriet fra små joller, og om vinteren, når fjordene er frosset til på Grønlands vestkyst,

Hellefisken er en meget alsidig fisk, og næsten alle dele af fisken kan bruges. Derfor har Royal Greenland næsten intet spild fra produktionen og anvender over 90 % af fisken

begiver fiskeren sig ud på isen på hundslæde. Fiskeren hakker et hul i isen og sætter sin line gennem hullet. Når linen hales ind, læsses fiskene på hundslæden. Hellefiskene, som fryser til is straks efter fangst på grund af de lave temperaturer, fragtes herefter tilbage til et af Royal Greenlands indhandlingssteder langs kysten. Herefter fileteres og pakkes de.

Langlinen kan have op mod 500 kroge, når der fiskes gennem et hul i isen, men nogle af de små både kan have liner, der har mellem 1.000 og 2.000 kroge. Linelængden kan være alt fra 100-1.000 meter lang og varierer efter havdybden.

Ved havfiskeri, også kaldet udenskærs fiskeri, fisker Royal Greenland efter hellefisk ved brug af trawl. Selve garnet er kegleformet og konstrueret til at fange hellefisk, hvor maskerne har en størrelse, der sikrer, at de unge fisk ikke fanges. Derudover støtter Royal Greenland forskningen og udviklingen af mindre invasive trawlingmetoder, både af hensyn til miljøet på havbunden og af hensyn til fiskerfartøjernes brændstofforbrug.

Fiskeri efter udenskærs hellefisk i Vestgrønland blev MSC-certificeret i 2017. Derfor kan Royal Greenland nu tilbyde MSC-certificeret hellefisk i sortimentet.





### Hellefisk i køkkenet

Hellefiskens kød er snehvidt, blødt og saftigt, og smagen er mild og cremet. Den hører til de fede fisk og har således et fedtindhold på omkring 15 %, som dog svinger alt efter sæson og hvilken føde, den har indtaget. Den har et højt indhold af sundt fedt og omega-3-fedtsyrer, mens den også er en god kilde til B6-vitamin, D-vitamin, fosfor og selen.

Hellefiskene egner sig til de fleste tilberedningsmetoder – ovntilberedning, pandestegning, grill, dampning, rå i tatar, ceviche etc. – og har den store fordel at den næsten er umulig at give for meget. Dog skal pandestegning og tilberedning på grill foregå med forsigtighed, da kødet er skrøbeligt og kan falde fra hinanden. Her anbefales det at vælge loins eller fileter med skind og tilberede ved høj varme på skindsiden.

Den milde, cremede smag tager godt imod krydderier, da fiskens fedme samtidig giver den en vis fylde og robusthed. I sig selv smager hellefisker sødt og med en mild umami-undertone. Den søde fedme kan holdes i skak ved at vælge syrlige og/eller bitre smagspartnere som kål, spinat, syltede svampe eller ribs. Den saftige, møre fisk har godt af sprødt modspil.

Ønskes et fastere resultat kan fisken saltes let et par timer inden tilberedning.





# Stegt hellefisk på grillet surdejsbrød med grønkålspesto og æg

## Ingredienser – til 10 personer

Tilberedningstid: 30 min.

600 g hellefiskefilet, optøet  
10 skiver surdejsbrød  
200 g grønkål  
100 g parmesanost  
100 g mandler  
1 stk. citron  
5 stk. æg  
vegetabilsk olie  
salt og peber  
evt. rosapeber til pynt

Hæld kogende vand over grønkålen og lad den trække i 5 min. Hæld vandet fra og kom kålen i koldt vand. Vrid vandet ud af grønkålen og blend det med parmesanost og mandler. Smag til med citronsaft, salt og peber.

Kog æggene 6-7 min. og grill brødene 2 min. på hver side.

Skær fisken i stykker a 60 g og steg dem i olie på en pande i 2-3 min. på hver side. Krydr med salt og peber.

Pil æggene og skær dem i halve.

Fordel pesto, fisk og æg på brødene og server straks. Pynt evt. med knust rosapeber.





# Ristet teriyaki-hellefisk med sticky rice og soyadip

**Ingredienser – til 10 personer**

Tilberedningstid: 45 min.

600 g	hellefiskefilet, optøet
1 dl	teriyakisauce
300 g	sticky rice
3 dl	soyasauce
100 g	ingefær
1 lille bdt.	koriander
1 stk.	rød chili
	evt. ærteskud til pynt


Kog risene som anvist på pakken og form dem til 10 lige store "æg".

Skær fisken i stykker a 60 g, pensel dem med teriyaki og bag dem i ovnen i ca. 8 min. ved 180 °C.

Riv ingefæren fint og vend den med soyasauce, finhakket koriander og finhakket chili.

Server straks de varme fisk med sticky rice, dip og evt. ærteskud.





# Stegt hellefisk på wakametang og agurk med sesam og soya

**Ingredienser - til 10 personer**

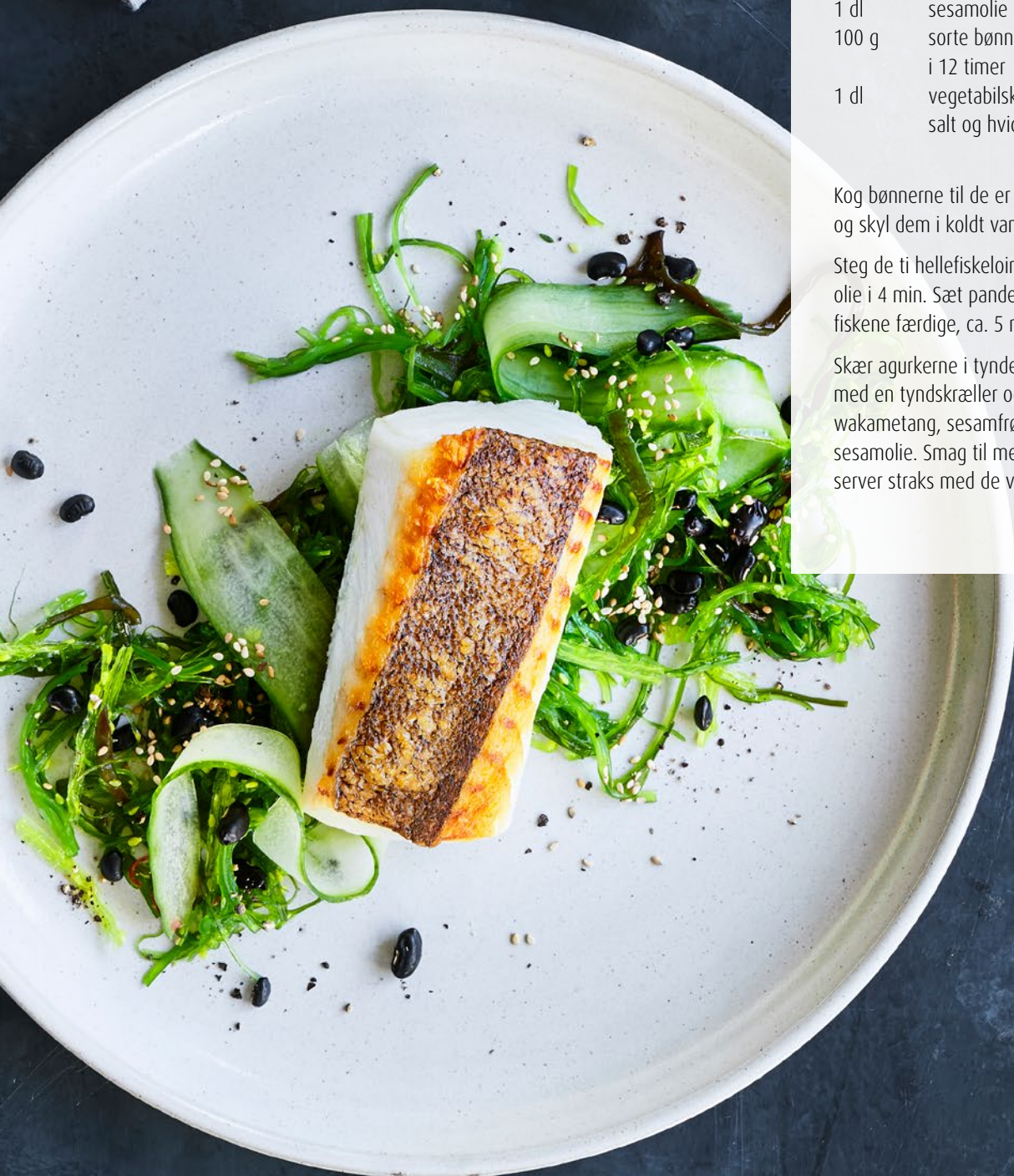
Tilberedningstid: 20 min.

- 10 stk. hellefiskeloins med skind, optøede
- 2 kg wakametang
- 2 stk. agurker
- 1 dl sesamfrø
- 1 dl soyasauce
- 1 dl sesamolie
- 100 g sorte bønner, udblødte i 12 timer
- 1 dl vegetabilsk olie
- salt og hvid peber

Kog bønnerne til de er møre, ca. 14 min., og skyl dem i koldt vand.

Steg de ti hellefiskeloins på skindsiden i olie i 4 min. Sæt panden i ovnen og bag fiskene færdige, ca. 5 min. ved 200 °C.

Skær agurkerne i tynde bånd på langs med en tyndskræller og vend dem med wakametang, sesamfrø, soyasauce og sesamolie. Smag til med salt og peber og server straks med de varme hellefisk.







## Små rugbrødssandwich med hellefisk og cheddar

### Ingredienser - til 10 personer

Tilberedningstid: 30 min.

1.000 g	hellefiskefilet, optøet
20 skiver	rugbrød
20 skiver	cheddar
5 stk.	modne avocadoer
100 g	semi-dried tomater
200 g	babyspinat
5 spsk.	grov sennep salt og peber

Krydr fisken med salt og peber og bag den i ovnen i 12 min. ved 180 °C.

Flæk, udsten og skræl de fem avocadoer og skær dem i skiver.

Smør ti skiver rugbrød med sennep og fordel fisk (brækket i mindre stykker), cheddar, avocado, tomater og spinat på brødene. Læg de ti sidste skiver rugbrød på og pak dem ind i bagepapir en og en.

Sandwichene varmes inden servering i 4 min. i en klapprister eller 5 min. i ovnen ved 200 °C. Flæk evt. inden servering.



Dansk  
rødspætte  
- det populære  
valg!

## Rødspætte

Rødspætten (*Pleuronectes platessa*) er nok den mest kendte fladfisk af alle pga. dens smagfulde kød, næsten cremede konsistens og alsidige tilberedningsmuligheder. Den er særligt populær i Danmark, hvor den indgår i mange klassiske retter som for eksempel stjerneskud og med persillesauce og nye kartofler. Rødspætten findes over hele Europa i kystområderne fra Nordsøen til Middelhavet. Den lever primært i det lave vand nær kysten, hvor der er sand på bunden, men kan også ses på omkring 50-200 meters dybde.

### Om fisken

Rødspætten er en fladfisk og kendt for sit brune skind med de karakteristiske røde pletter på oversiden. Undersiden er snehvid med en

silkeagtig fornemmelse. Rødspætten kan tilpasse sig sine omgivelser på bunden ved at skifte farve, selvom de røde pletter altid er synlige som en del af rødspættens varemærke.

Rødspætten er typisk mellem 25 og 40 cm lang og vejer omkring 1 kg. Den kan dog blive op til 90-100 cm lang med en vægt på ca. 7 kg, selvom det sjældent sker. Den lever primært af havbørsteorme og små krebsdyr, men kan også spise små fisk.

Rødspætten gyder fra januar til juni. Hannen bliver kønsmoden, når den er mellem tre og fire år gammel, mens hunnen bliver kønsmoden senere, efter fem til seks år. Gydningsen foregår på 20-50 meters dybde, hvor æggene befrugtes og udklækkes efter to til tre uger.

### Fiskeri

Rødspætter fra Royal Greenland fanges primært af danske fiskere ved hjælp af snurrevod eller trawl. Royal Greenland har besluttet ikke at købe rødspætter fra fiskere, der anvender bomtrawl, da denne metode anses for at være skadelig for havbunden og giver et højt brændstofforbrug. Derudover sikrer snurrevod og almindeligt trawl rødspætter af højere kvalitet, som kan leve op til Royal Greenlands standarder.

Fiskeriet efter rødspætter i Danmark er certificeret som bæredygtigt af Marine Stewardship Council (MSC).





### Rødspætte i køkkenet

Rødspætten er en mager fisk. Den har et højt proteinindhold og indeholder meget lidt fedt og ingen kulhydrater. Rødspætten er en god kilde til de sunde omega-3-fedtsyrer og har et højt indhold af selen og D-vitamin, hvilket gør den til et sundt valg i den daglige madlavning og en god kilde til vitaminer.

Rødspætten er en meget alsidig fisk, da den både kan steges, bages, dampes eller tilberedes på andre måder, fx paneret. Den har en sødlig og mild umamismag med en fast og saftig konsistens og hvidt kød. Det gør den til et godt akkompagnement til fx skaldyr. Kødets faste konsistens gør det også nemt at servere rødspætten sammen med sprøde grøntsager og nye kartofler for et spændende konsistensmiks.







## Dampet rødspættefilet med bagt avocado og rejer

### Ingredienser – til 10 personer

Tilberedningstid: 30 min.

10 stk.	rødspættefileter, optøede
200 g	rejer, optøede
10 stk.	modne avocadoer
1 stk.	rødløg
200 g	syltede hvidløg
100 g	kapers
1 potte	rød skovsyre
10 stk.	persillestilke
2 dl	citronolie
	salt og peber

Bag avocadoerne hele i ovnen i 15 min. ved 200 °C.

Hak rødløget fint og vend det med kapers og groft-hakkede syltede hvidløg.

Krydr rødspættefileterne med salt og peber og bag dem i ovnen i 6 min. ved 200 °C.

Flæk de varme avocadoer og fjern stenene. Fyld dem med rejer, plukket skovsyre og finthakkede persillestilke. Anret fiskene på et fad eller en tallerken med de varme avocadoer og drys med hvidløg-/kapersblandingen.

Hæld lidt citronolie over fiskene inden servering.



# Dampet rødspætte på fennikelsalat med kogt hvide og quinoa

## Ingredienser - til 10 personer

Tilberedningstid: 40 min.

20 stk.	rullede rødspættefileter, optøede
200 g	rejer, optøede
10 stk.	æg
3 stk.	fennikel
500 g	hvedekerner eller hel havre
500 g	sort quinoa eller rapsfrø
800 g	hytteost
150 g	bredbladet persille
3 dl	koldpresset rapsolie
4 fed	hvidløg
	salt og peber

Kog hvedekerner og quinoa som anvist på pakken og skyl dem i koldt vand.

Kog æggene 6-7 min. og pil dem. Hold dem evt. lune i varmt vand.

Blend rapsolie og hvidløg grundigt.

Skyl hytteosten i en si under koldt vand.

Krydr rødspætterne med salt og bag dem i ovnen i 8-10 min. ved 180 °C.

Vend fintsnittet fennikel med hvedekernerne, quinoa, hytteost, plukket persille, rejer og hvidløgsolie.

Smag til med salt og peber og anret salaten med de varme fisk og flækkede æg.





Sej  
- et hav af  
anvendelses-  
muligheder

Sej

Sejen (*Pollachius virens*), eller mørksejen som den også kaldes, lever på begge sider af Nordatlanten fra Nordamerika, Island, Sydvestgrønland og Vesteuropa til Barentshavet. I Skandinavien findes sejen indtil Skagerrak og sjældent i Østersøen. Sejen er en stime- og vandrefisk, der lever nær overfladen og ned til 200-250 meters dybde. De første 2-3 år lever sejen på lavt vand tæt på kysten, mens de større sej lever på åbent hav.

#### Om fisken

Sejen er en meget kompakt og kraftigt bygget torskefisk. Kroppens farve er mørkegrå med en karakteristisk hvid linje på siden. De små sej har også en skægtråd, som de dog mister, når de bliver ældre.

De små sej spiser mest dyreplankton, små skaldyr og fiskeyngel, mens de større fisk primært spiser

andre fisk, som fx sild, brisling og endda yngre artsfæller. Sejen har en levetid på maks. 25 år og vokser hurtigt: det første år vokser den til omkring 20 cm, mens den som 15-årig kan være 108 cm lang. Den bliver helt op til 130 cm lang. Den europæiske sej bliver kønsmoden, når den er 5-10 år, mens den ved Gulf of Maine bliver kønsmoden tre år tidligere.

#### Fiskeri

Royal Greenlands sej kommer primært fra norsk fiskeri, der foregår i Barentshavet og Nordøen, hvor der fiskes fra januar og omkring tre-fire måneder frem. Resten af Royal Greenlands sej fiskes af danske, tyske og franske både, der lander deres fangst i Hanstholm.

Det største fiskeri efter sej foregår fra januar til maj og igen fra september. Grunden til, der ikke fiskes

efter sej om sommeren, er, at kvaliteten af fisken ikke er god, da kødet bliver blødere på grund af varmen.

Sejen fanges med bl.a. trawl, snurrevod, line og garn. Alt Royal Greenlands sej er MSC-certificeret.

#### Sejen i køkkenet

Sejen er en god spisefisk til en god pris. Den er i familie med torsken, men er mørkere i kødet og har en lidt kraftigere smag. Sejen er også mere 'grov' og falder ikke i lameller, som torsken gør.

Sej kan anvendes på et utal af måder, og kan tilberedes på samme måde som andre hvidfisk, fx dampes, pocheres og steges. Det er også oplagt at lave fiskefrikadeller, fiskelasagne, supper eller terriner af sej.

Sejen er en mager fisk, som er rig på jod, selen og kalium.



Mørksej og lyssej forveksles ofte med hinanden. Mørksej kaldes også bare sej, mens lyssejen også går under navnet lubbe. Mørksej har det latinske navn *Pollachius virens*, mens lyssejen hedder *Pollachius pollachius*. På den hele fisk kan man kende mørksejen fra lyssejen ved, at mørksejen har en helt lige sidelinje, mens lyssejens sidelinje slår en bue opad.



# Ærtesuppe med stegt sej og creme fraiche

**Ingredienser - til 10 personer**

Tilberedningstid: 20 min.

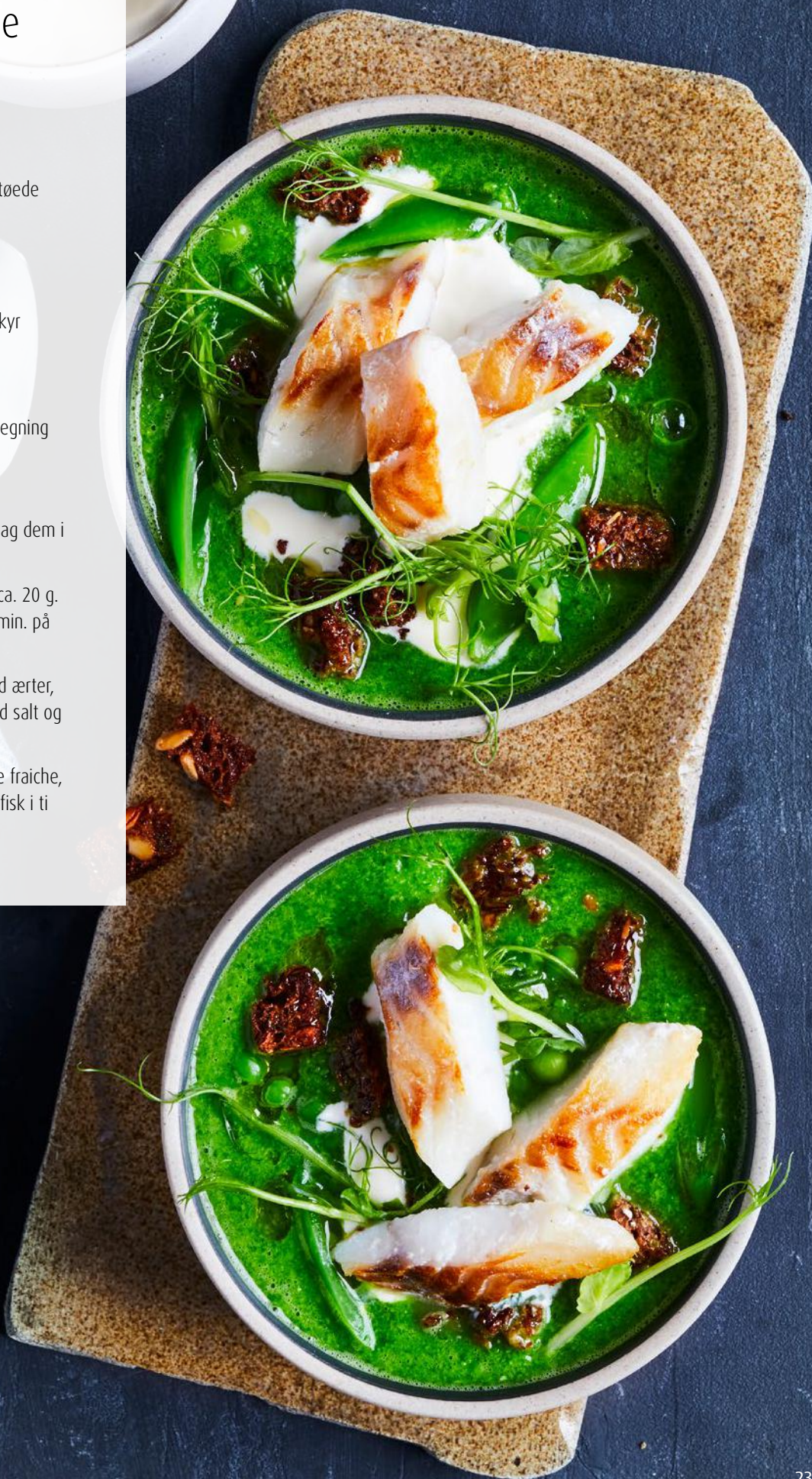
5 stk. sejloins, optøede  
500 g ekstra fine ærter, optøede  
500 g babyspinat  
1 bdt. basilikum  
2 l kraftig hønsefond  
250 g sukkerærter  
5 dl creme fraiche eller skyr  
5 skiver rugbrød  
2 dl citronolie  
2 bk. ærteskud  
vegetabilsk olie til stegning  
salt og hvid peber

Skær rugbrødet i grove tern og bag dem i ovnen i 8-10 min. ved 180°C.

Skær fiskene i mindre stykker a ca. 20 g. Steg dem i olie på en pande i 2 min. på hver side.

Kog fonden op og blend den med ærter, spinat og basilikum. Smag til med salt og peber.

Fordel suppe, sukkerærter, creme fraiche, rugbrød, citronolie, ærteskud og fisk i ti varme skåle. Server straks.





Alaskasej  
- ideel når  
køkkenbudgettet  
er stramt

# Alaskasej

Alaskasejen (*Theragra chalcogramma*) lever i det nordlige Stillehav. Herhjemme er det ikke en af vores mest kendte spisefisk, men på verdensplan er fiskeriet efter alaskasej volumenmæssigt et af de største. Alaskasej lever i stimer i alt fra lavt vand tæt på kysten til 1.000 meters dybde. De findes dog oftest på 100-300 meters dybde. Alaskasejen er som regel tættere på kysten om sommeren og på større dybder i de kolde måneder, hvor havtemperaturen er lidt varmere.

## Om fisken

Alaskasejen er en slank fisk med et stort hoved, og kendes særligt på den olivengrønne til brune ryg, som er spættet. Pletterne, eller skjolderne, som de også kaldes, hjælper alaskasejen til bedre at falde i med havbunden og dermed undgå rovdyr som for eksempel pelssæler og havfugle.

Fisken bliver kønsmoden når den er 3-4 år gammel. På det tidspunkt er den 30-38 cm lang, men den kan blive helt op til 80-100 cm lang og 14-17 år gammel. Alaskasejen gyder på forskellige tidspunkter i løbet af året, alt efter hvor den lever. I Alaska er det for eksempel mellem marts og maj.

De unge alaskasej spiser hovedsagligt vandlopper og deres æg, mens de store fisk lever af rejer og andre fisk som for eksempel sild, vildlaks og lodde.

## Fiskeri

Royal Greenlands alaskasej fanges i det nordvestlige og nordøstlige Stillehav. Der fiskes i to sæsoner – en A- og en B-sæson. A-sæsonen foregår om vinteren og om foråret, og B-sæsonen om efteråret og vinteren. Der fanges ikke så mange alaskasej om sommeren. Selvom de hedder A- og B-sæson, er der ikke forskel på kvaliteten – bogstaverne referer til de to forskellige tidspunkter på året.

Overordnet set kan man inddele fiskeriet efter alaskasej i to områder. Det vestlige Stillehav, også kaldet FAO 61, er russisk alaskasej, mens det østlige Stillehav, FAO 67, er alaskasej fra Alaska. Kvaliteten fra de to områder er den samme.

Fiskeriet efter alaskasej foregår med trawl. De mindre trawlere leverer ferske alaskasej ind til forarbejdning på land, mens større trawlere fryser alaskasej ind direkte ombord.

Royal Greenlands alaskasej er MSC-certificeret.

## Alaskasej i køkkenet

Alaskasej er en mild hvidfisk med kød, der falder i flager ved tilberedning. Kødet kan have et rødligt skær, men når det tilberedes, sker der et skifte, og alaskasejen bliver helt hvid. Herhjemme spiser vi fileter eller loins af alaskasej, men i Japan og i det koreanske køkken bruges bl.a. rognen.

Når man tilbereder alaskasej, er det vigtigt at være opmærksom på, at den nemt smider vand. Derfor er det vigtigt at tilberede den nænsomt. Tø alaskasejen op inden tilberedning og damp den i ovnen ved lav temperatur, ca. 100 °C, til den når den rette kerntemperatur.

Alaskasej er ideel, når køkkenbudgettet er stramt. Det er et godt alternativ til for eksempel torsk, og man får meget god fisk for pengene.

Fisken betegnes som en halvfed fisk, og er en kilde til jod og selen.







## Ovnbagt alaskasej med rødder i rød karry og kokos

### Ingredienser - til 10 personer

Tilberedningstid: 40 min.

1.500 g	alaskasejfilet uden skind, optøet
1 kg	pastinakker
1 kg	små kartofler
2 stk.	løg
1 spsk.	panangkarry
1 l	kokosmælk
1 spsk.	hønsbouillon-paste
500 g	semi-dried tomater
20 stilke	timian
	vegetabilsk olie
	salt og hvid peber

Skær pastinakker, kartofler og løg i mindre stykker og vend dem med olie. Krydr med salt og peber og bag dem i ovnen i 20 min. ved 180 °C.

Steg karryen i olie i 2-3 min. Tilsæt kokosmælk, bouillon, tomater og timian. Lad det simre i ca. 10 min. og smag til med salt og peber.

Kom de varme grøntsager i en 1/2 gastrobakke og hæld sauceen over.

Skær fisken i mindre stykker og læg dem i bakken. Bag i ovnen i 10 min. ved 180 °C.

Server straks.





## Stegt alaskasej med jordkokker og kartofler i svampesauce

**Ingredienser – til 10 personer**

Tilberedningstid: 40 min.

10 stk.	alaskasej-loins, optøede
1 kg	jordkokker
1 kg	små kartofler
	svampesond, koncentrat
1 l	fløde
500 g	champignon
1 bdt.	purløg
	vegetabilsk olie til stegning
	salt og hvid peber

Vask jordkokkerne og kartoflerne grundigt og skær dem i grove stykker. Vend dem med olie og bag dem i ovnen i 20 min. ved 200 °C.

Kog fløden op og smag til med svampesond, ca. 1/2 dl, samt salt og peber.

Steg svampene på en pande i olie i 5-6 min.

Kom svampe, jordkokker og kartofler i et ildfast fad og hæld fløden over. Bag i ovnen i 15 min. ved 200 °C.

Skær fiskene i mindre stykker a ca. 40 g og krydr med salt og peber. Læg dem i fadet i ovnen og bag i yderligere 12 min.

Drys med hakket purløg og server straks.





## Årstidens kål med alaskasej mandler og champignon

### Ingredienser - til 10 personer

Tilberedningstid: 60 min.

10 stk.	alaskasej-loins, optøede
3 dl	kraftig fjerkræbouillon
300 g	mandler
1 dl	soyasauce
2 stk.	kål (evt savoykål og spidskål)
2 stk.	rød chili
4 fed	hvidløg
200 g	parmesanost
1,5 dl	sød sennep eller ravigottesauce
500 g	champignon
1 dl	olivenolie
	salt og hvid peber

Mandlerne vendes med soya og bages i ovnen i 12 min. ved 200 °C og afkøles. De kan også laves dagen i forvejen.










































De ti alaskasej-loins overhældes med kogende bouillon og bages i en forvarmet ovn i ca. 30 min. ved 100 °C til den rette kernetemperatur.

Champignon kvartes og ristes på en hed pande til de tager farve. Krydr med salt og peber.

Kålene snittes fint og vendes med finthakket chili, knust hvidløg, fintrevet parmesanost, sød sennep, champignon og mandler.

Fiskene afkøles, brækkes i mindre stykker og blandes sammen med det marinerede kål, champignon og mandler.



Varebetegnelse	Størrelse	Varenr.	Nettovægt uden glasering	
<b>Naturfisk</b>				
Hellefiskeloins	90 - 130 g	121 184 520	5.000 g	
Hellefiskeloins	130 - 170 g	121 184 510	5.000 g	
Hellefiskeloins, med skind	170 - 210 g	121 184 540	3.000 g	
 Hellefiskefilet, intl., DF	200 - 400 g	121 135 201	2 x 6,81 kg	
Hellefiskefilet, intl.	400 - 700 g	121 134 300	2 x 6,81 kg	
 Hellefiskefilet, intl., DF	400 - 700 g	121 135 401	2 x 6,81 kg	
 Rødspættefilet	40 - 80 g	123 631 000	5.000 g	
 Rødspættefilet	80 - 120 g	123 631 080	5.000 g	
 Rødspættefilet, rullet	50 - 70 g	123 639 000	5.000 g	
Skrubbefilet, rullet	59 - 71 g	125 639 000	5.000 g	
Torskeloins	60 - 80 g	130 979 070	5.000 g	
Torskeloins	120 - 140 g	130 979 848	5.000 g	
Torskeloins	140 - 160 g	130 979 850	5.000 g	
 Torskeloins	120 - 140 g	130 600 844	5.000 g	
 Torskeloins	140 - 160 g	130 600 854	5.000 g	
Torskeloins, med skind	170 - 210 g	130 979 890	3.000 g	
Torskefilet m. skind og ben, IQF, Nutaaq®	225 - 450 g	130 822 020	5.000 g	
Torskefilet m. skind og ben, IQF, Nutaaq®	450 - 900 g	130 823 020	10.000 g	
 Sejloins	60 - 80 g	133 060 624	5.000 g	
 Sejloins	120 - 140 g	133 600 644	5.000 g	
 Sejfilet	125 - 250 g	133 639 014	5.000 g	
 Alaskasej-loins	60 - 80 g	134 083 074	5.000 g	
 Alaskasej-loins	120 - 140 g	134 083 134	5.000 g	
 Alaskasej-filet	110 - 170 g	134 639 004	5.000 g	
Laksefilet, 1/1 side, med skind, uden ben	900 - 1.400 g	141 002 704	10 sider	
Laksefiletportion	90 - 110 g	141 440 552	5.000 g	
Laksefiletportion	115 - 135 g	141 440 554	5.000 g	
Laksefiletportion	130 - 150 g	141 440 555	5.000 g	

**Vores erfarne konsulenter er eksperter indenfor hver deres specifikke område.  
Kontakt den enkelte konsulent for yderligere information.**

Flemming Trosborg  
Key Account Manager  
Grossister, område nord  
Tlf.: 4188 2664  
fltr@royalgreenland.com

Niels Pinderup  
Key Account Manager  
Grossister, område syd  
Tlf.: 2211 7049  
nipi@royalgreenland.com

Michael Kaisler Thomsen  
Key Account Manager  
Grossister, område Sjælland  
Tlf.: 4199 8453  
mika@royalgreenland.com

Anne Jakobsen  
Key Account Manager  
Storkøkkener  
Tlf.: 2125 5504  
anja@royalgreenland.com

Læs mere om vores produkter på  
[www.royalgreenland.com/dk/foodservice](http://www.royalgreenland.com/dk/foodservice)