



STORE SMAGEDAG



Fisk i fokus!

- et hav af inspiration...

TEMA
2011

STORE SMAGEDAG

www.storesmagedag.dk

- Hver dag

Store Smagedag er en hjertesag for alle der professionelt beskæftiger sig med mad i store gryder. Det handler om at få sat den gode smag på dagsordenen i storkøkkener og kantiner i hele Danmark - hver dag.

Vi vil inspirere, informere og optimere tilgangen til smag gennem en række aktiviteter og arrangementer op til køkkenernes egen Store Smagedag, som hvert år er 3. onsdag i september.



- et hav af inspiration!

Vi ved, at en varieret kost skaber glæde og energi og at blot 200-300 g fisk om ugen kan virke sygdomsforebyggende.

Derfor vil Royal Greenland sammen med Store Smagedag i 2011 gerne sætte fokus på fisk i de professionelle køkkener rundt om i landet.

I den gode smags tjeneste glæder vi os til i 2011 at udvikle produkter og inspiration til mere fisk på menuen!



Fisk på menuen i offentlige køkkener og kantiner året rundt; med fokus på grundsmagene salt, sødme, syre, bitterhed og umami?

De entusiastiske ambassadører på Store Smagedags-workshoppem 2011 tog udfordringerne med højt humør og har udviklet 8 spændende opskrifter til årets tema: Fisk i fokus - et hav af inspiration!

I 2011 sætter Store Smagedag fokus på fisk. I de fleste kantiner og storkøkkener er det en daglig udfordring at få fisk på menuen så ofte som man egentlig gerne vil. Det var derfor en stor fornøjelse at tilbringe en hel dag i selskab med en flok dygtige ambassadører for den

gode smag, som med legende lethed, stor kreativitet og masser af smil har udviklet de 8 spændende opskrifter her i hæftet; lige til at bruge i hverdagen.

Velbekomme!



Rullet rødspættefilet m/spinatmousse og glaserede rødbeder - 10 pers

10 stk Rullede Rødspættefileter m/spinatmousse á 65 g, optøede

400 g rødbeder

100 g mørk muscovadosukker

2 dl balsamico

5 g frysetørret rød bærblanding

50 g capers

3 spsk finthakket persille

1 kg kartofler

250 g creme fraiche 38%

100 g smør

10 g sennep

150 g reven parmesan

1 fed hvidløg

Salt og peber

Rødbeder skæres i tern og sautes, sukker tilsættes og smeltes. Balsamico tilsættes.

Rødbederne glaseres ind i eddiken - til den næsten er fordampnet. Capers og bær vendes i og der smages til med salt og peber. Persille tilsættes inden servering.

Fiskene krydres med salt og peber og dampes i ovn 15 min. v. 150°C

Kartofler skrælles og koges uden salt. Når de er møre, moses og røres de med smør og creme fraiche. Smages til med reven parmesan, knust hvidløg og sennep.

Serveres straks med de varme fisk og glaserede rødbeder.



...kulør på hverdagens buffet...

Hjælp dem du laver mad til med at leve sundt; sæt fisk på menuen!



Rødspætte m/spinatmousse bagt m/creme af flødeost-feta, tilsmagt med peberrod - 10 pers

10 stk Rullede Rødspættefileter
m/spinatmousse á 65 g, optøede

400 g Buko Balance friskost

100 g fetaost

400 g creme fraiche 38%

50 g peberrod

3 æg

2 æggeblommer

Evt. grønne asparges og blandet salat

Salt og peber

Fisk lægges i et smurt fad, og der krydres med salt og peber. Bages i ovn ca. 15 min. v. 200°C

Buko Balance, feta og creme fraiche 38% røres sammen. Smag til med salt, peber og reven peberrod.

Hele æg og æggeblommer vendes i, og blandingen kommer i ovnfast fad. Bages i ovn ca. 20 min. v. 200°C.

Alternativt hældes æggemassen over fisken og tilberedes i samme fad.

Serveres evt. med dampede grønne asparges og blandet salat.

LÆKRE OPSKRIFTER TIL STORKØKKENSKVANTINE

LÆKRE OPSKRIFTER TIL STORRØKKEN & KVANTINE

Torsk i svin på blødt, surt og sødt - 10 pers

10 stk. Torskeloins á 130 g, optøede

20 skiver bacon

500 g perlespelt eller 1 kg kartofler i små tern

1,5 l hønsebouillon

250 g reven parmesan

300 g jordkokker

50 g løg

2,5 dl passionsfrugt vinaigrette

100 g capers

50 g reven peberrod og lidt citronsaft

Salt og peber

De optøede torskeloins rulles ind i baconskiverne og bages i ovn v. 180° i 12 min.

Spelten koges i hønsebouillon, til den er mør, men stadig har bid.

Parmesanosten vendes i, og der smages til med salt og peber.

Jordkokkerne skrælles, skæres i tern og ristes på pande med de finthakkede løg. Blandingen røres i kornottoen før servering.

Passionsfrugt vinaigretten piskes med reven peberrod, capers og lidt citronsaft.

De varme fisk serveres med kornottoen og vinaigrette.

Pynt evt. med lidt jordkokchips og frisk purløg.



...masser af de sunde Omega-3 fedtsyrer...



Tomatstegt hellefisk med hvedekerneotto og ramsløgscreme - 10 pers

10 stk. Hellefiskeloins 90-120 g, optøede

2 spsk. tomat og ramsløg (glansmarinerede). Alternativt bruges traditionel BBQ-sauce

400 g perlespelt eller ris

1 bndt. forårsløg

400 g champignon

2½ dl piskefløde

2½ dl vand

Lidt reven parmesan

2 dl tykmælk

3 dl Buko Balance friskost 17%

1 spsk. dijon sennep

Saft af 1 lime

½ bndt. ramsløg eller 4 fed hvidløg

Salt og peber

Fiskene pensles med marinaden og krydres med salt og peber.

Spelten sættes i blød i 30 min., og efterfølgende koges de møre i vand og fløde.

Svampe og forårsløg sauteseres og vendes i kornottoen sammen med reven parmesan.

Tykmælk og Buko Balance piskes sammen med limesaft, dijon og hakket ramsløg.

Fisken bages i ovn v. 220°C 12 minutter. Der serveres straks evt. med friske tomater og brød.

...mad til mange; farverigt og sundt...



Sprødstegt laks med ovnbagte rodfrugter og spelt - 10 pers

10 stk. Laksefiletportioner á 100 g, optøede
10 stk. groft knækbrød
1 dl solsikkekerner
2 spsk. tørret ramsløg
2 kg blandede rodfrugter
1 dl olie
500 g perlespelt eller fuldkornspasta
Salt og peber

Knækbrødet kommes i en plasticpose og knuses til rasp, blandes med solsikkekerner og ramsløg samt salt og peber.

Laksen paneres i blandingen og bages i ovn v. 180°C til kernetemperatur på 65°C.

Rodfrugterne skrælles og skæres i grove stykker. Vendes med olie, salt og peber.

Bages i en forvarmet ovn v. 180°C, til de er møre (ca. 20 min.).

Serveres med spelt eller pasta vendt i kraftig bouillon.

Dampet rullet skrubbe med ristede grøntsager. Kornotto af perlespelt m. Blå Castello - 10 pers

20 stk. Rullede Skrubbefileter á 65 g, optøede

2 dl fiskebouillon

500 g perlespelt eller fuldkornspasta

1 l vand

300 g broccoli i buketter (blancheret)

400 g gul peber i strimler

300 g porrer i skiver

300 g champignon i skiver

4 dl piskefløde

175 g Blå Castello

1 dl hvid balsamico

Salt og peber

Rapsolie

Spelten koges i vand, til den er mør. (30-40 min.)

Skrubberne krydres med salt og peber og dampes i ovn m/ fiskebouillon i ca. 12 min.

Brocolibuketterne blanches 4 min. De øvrige grøntsager ristes på panden i rapsolie og der krydres med salt og peber.

Fløde og blå Castello koges igennem og vendes i de kogte speltkerner.

Smag til med salt, peber og hvid balsamico

Serveres evt. med ristede græskar-kerner.



...råvarer i særklasse...

LÆKRE OPSKRIFTER TIL STORKØKKEN & KANTINE

LÆKRE OPSKRIFTER TIL STORRØKKEN & KVANTINE

...den gode smag på dagsordenen...



Sesampaneret laks på korn og rødder - 10 pers

10 stk. Laksefiletportioner 90-110 g, optøede

1 dl sesamolie

1 dl citronolie

4 spsk. citronsaft

10 spsk. gule sesamfrø

2 kg blandede rodfrugter

½ dl olie

½ dl balsamico

3 spsk. honning

4 dl perlebyg

Salt og peber

Laksen marineres i sesamolie, citronolie, citronsaft samt lidt salt og peber, i 15-20 min.

Oversiden paneres i sesamfrø og fiskene bages i ovn v. 180°C til kerntemperatur på 65°C.

Rodfrugterne skrælles og skæres i grove stykker. Rødderne vendes med olie, balsamico og honning. Der krydres med salt og peber, og rødderne bages i en forvarmet ovn i 20 min. v. 200°C.

De varme rødder vendes med kogt byg, og der serveres straks med de panerede laks.

Bærpaneret rødspætte med dampet spidskål og rødløg - 10 pers

10 stk. Rullede Rødspættefileter á 65 g, optøede
400 g rødløg
2½ dl vand
80 g sukker
10 peberkorn sort
20 g citronsaft
22 g frysetørret rød bærblanding
10 g hvedemel
Olie
2 spidskål
28 g reven peberrod
12 g sennepsmel
10 g æblebalsamico
200 g perlebyg eller fuldkornspasta
Salt og peber

Rødløgene skæres i tynde både. Vand, sukker, peberkorn og citronsaft koges op til sukkeret er opløst. Rødløgene kommes i lagen og sættes til afkøling.

Fiskene paneres i tørret frugt, mel og salt. Steges i olie på pande 2-3 min. på hver side.

Den snittede spidskål sautes med peberrod, sennepsmel, og æblebalsamico.

Der smages til med salt og peber og serveres straks evt. med perlebyg, fuldkornspasta og salat.



Fisk i fokus! - et hav af inspiration...

Store Smagedag er en hjertesag for alle der beskæftiger sig med mad professionelt rundt om i landets køkkener. Det handler om at få sat smag på dagsordenen i køkkenerne rundt om i Danmark – hver dag!

Kalenderåret 2011 er spækket med spændende aktiviteter og netværk i smagens tjeneste.

Det sker i 2011....

I januar skød vi årets tema 'Fisk i fokus! - et hav af inspiration' i gang sammen med en flok glade smagsambasadorer. Det er dem, der har udviklet denne samling opskrifter til brug i både kantiner og storkøkkener. Se også opskrifterne på www.storesmagedag.dk

I februar går Store Smagedag i luften med en facebook-profil for alle smagsentusiaster! Tag løbende del i dialogen og vær med til at skabe et netværk sammen med andre professionelle over hele landet på www.facebook.com/storesmagedag

TEMA 2011 i Bella Center afholdes d. 27. februar – 2. marts: Store Smagedag deltager med egen stand – gennem direkte dialog med andre smagsentusiaster sætter vi sammen fut under gryderne rundt om i landets storkøkkener og kantiner.

Der er 'Fisk i fokus! - et hav af inspiration' på programmet, når Royal Greenland arrangerer en række spændende fiskeskoler rundt om i landet i løbet af året. Læs mere på www.royalgreenland.com/foodservice, på www.storesmagedag.dk og på Store Smagedags facebook-profil.

Årets udgivelse bliver den spændende og detaljerede sensoriske fiskebog, som Royal Greenland og smagsdanner Claus Angelo har udarbejdet i anledning af årets tema. Her kan du finde masser af inspiration og viden om de fem grundsmage: salt, sødme, syre, bitterhed og umami og lære om hvordan du får det hele til at gå op i en højere enhed i selskab med fisk! Bogen udleveres bl.a til messen i Bella og i forbindelse med Royal Greenlands fiskeskoler.

Den tredje onsdag i september, nærmere bestemt d. 21. september bliver årets Store Smagedag. I mange køkkener landet over fejres dagen og den gode smag med Fokus på Fisk!

I oktober afholdes et brag af et arrangement, der runder årets tema af med manér; følg med på Store Smagedags facebook profil, hvor vi vil løfte sløret for festlighederne.

Store Smagedags sponsorer:



DANISH CROWN
FOODSERVICE



W. Ochätzchen Aarhus'ls



HØRKRAM
FOODSERVICE

AB CATERING



ØKOLOGISK
landsforening



BDO



www.storesmagedag.dk