

> Noen fisker får du aldri på kroken

Klippfisk er saltet og tørket torsk, lange, brasme eller sei. For i tiden ble fisken tørket på klippene, men i dag er prosessen flyttet innendørs i anlegg med varmluft. Uansett er det en omhyggelig prosess som bevarer både smak og næringsverdi i fisken.

> utallige variasjonsmuligheter

Variasjon er den beste beskrivelsen av Bacalao. Det finnes flere Bacalao-retter enn det er dager i et år. I Portugal er Bacalao nasjonalretten. De kaller den sin «trofaste venn», og det sies at en dame må kunne tilberede Bacalao på 365 måter for å bli godt gift. Kanstje noe å tenke på for norske ungkarer?

> alltid beredi

Inn kjøp

Beregnet 100–150 g tørr klippfisk pr. person. 1 kg tørr klippfisk gir ca. 1 kg ferdig utvannet og rensel klippfisk (kan variere noe med tørtehetsgraden på fisken).

Klippfisk får du kjøpt hel eller delt.

Du kan også få gryteklare, ferdig utvannede, skinn- og beinfrie stykker.

Oppbevaring

Oppbevar klippfisk tørt og kjølig ved 2–5 grader, så holder den seg i mange måneder.



Urskivene viser hvor lang tid det tar å legge hele retten.

Bacalhau à Portuguesa > Portugal

> slik gjør du

- Sett stekeovnen på 180 °C. Kok opp vann og legg 800 g utvannet og rensel klippfisk
- 3 store poteter
 - 2 løk i skiver
 - 6 ss smør
 - 1 presset hvitløkstiltd
 - 2 ss strøkaaring
 - sort pepper
 - hvitvinseddik
 - olivenolje
 - 4 hardkokte egg i båter
 - 10 grønne oliven
 - 1 dl finhakket persille
- oliven og pepper på bordet.



30 min

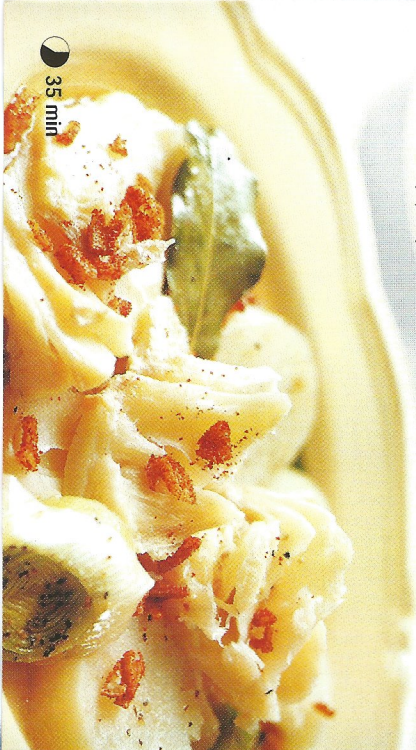
Bacalao à la Baskerland > Spania

> dette trenger du til 4 personer

- 600 g rensel og utvannet klippfisk
- 2 hvitløkstiltd i tyne skiver
 - 5 ss olivenolje
 - 750 g purre i ringer
 - 500 g melne poteter i ca. 1,5 cm skiver
 - 1 laurbærblad
 - salt
 - nykvernet pepper
 - 7 dl vann
 - 1 ts paprikapulver

> slik gjør du

Surv hvitløken i olje til den er lys brun. Ta den opp og legg til side. Surv purren i oljen til den er myk. Tilsatt potetskivene, salt, pepper og laurbærbladet. Hell på vannet og kok opp. La det hele smake på svak varme 30 minutter. Findel den stekte hvitløken og bland den med paprikapulveret. Rør blandingen i gryten. Skjær fisken i 2–3 cm store biter og legg disse i gryten. La trekke ca. 5 minutter til fisken er ferdig. Server med sprøstekt hvitt brød.



35 min

> Bacalao er lett

Trodde du Bacalao var det samme som klippfisk i tomatsaus? Det har du ikke vært alene om – i Norge. Sammenheten er at det finnes minst én ny Bacalao-rett for hver dag. I Portugal sies det at en dame må kunne tilberede Bacalao på 365 ulike måter for å bli godt gift. Noe å tenke på her oppe i nord?



I sydlige strøk kaller de Bacalao for «den trofaste venn». En vern det er god grunn til å bli bedre kjent med. Bacalaoelskere i andre land foretrekker den norske klippfiskens nær de skal nyte det beste. Den beste sjømaten vokser opp i norske farvann. I det kalde vannet, rikt på næring, vokser fisken langsomt og utvikler et fast og smakrikt fiskekjøtt.

Du finner mange varianter i dette heftet. Alt fra de milde og runde, til de mer sterke og utfordrende typene. Bla opp og ta for deg.

Ekspertutvalget for fisk har en serie oppskriftsheter for enhver anledning. Ønsker du flere oppskriftsheter, ring 810 02 040 eller se på www.godfisk.no.



Ekspertutvalget for fisk, 9291 Tromsø
Telefon 77 60 33 33, faks 77 68 00 12, www.godfisk.no
For bestilling av materiell: Telefon 810 02 040, faks 810 01 040
E-post: opskrifter@godfisk.no

Foto: Arild Juul, Jean Gaumy og Alf Börjesson Trykk: Trykkpartner-Lade art. nr. 2201/150.000/03.06

Bacalhau à Lagareira > Portugal

> dette trenger du til 4 personer

- 800 g utvannet og rensel klippfisk
- 3 stk. paprika i ringer
 - 1 av hver farge
 - 1 dl olivenolje
 - 3 ss hakket frisk oregano
 - 700 g poteter i tyne skiver
 - 6–10 finhakket hvitløkstiltd
 - 1 laurbærblad

> slik gjør du

Sett stekeovnen på 180 °C. Skjær fisken i serveringsstykker. Legg fisken i en smurt langpanne og fordel de andre ingrediensene omkring og over fisken. Drypp olivenoljen over fisk og grønnsaker. Stek retten i stekeovn ved 180 °C i ca. 20 minutter.

35 min

> mange muligheter

Klippfisk er velsmakende, sunn og holdbar. Der benyttes i et hundrealls retter, og tilberedningsmåtene varierer fra kokt, frittet, stekt, innbakt og oppnalt til grillet og ovnsbakt.





Bacalao à la Vizcaina

> Spania

> dette trenger du til 4 personer

- 700 g utvannet og rensset klippfisk
- 1 dl olivenolje
- 4 løk i skiver eller terninger
- 2 ss tomatpure
- 6 tomater i skiver eller tilsvarende mengde hjemstiske tomater
- 2 røde eller grønne paprika i skiver
- 1/2 finhakket frisk rød eller grønn chili eller
- 1/2 ts kalenpepper

Tilbehør

- 600 g poteter

> slik gjør du

Del fisken i porsjonsstykker. Varm olivenoljen i en gryte, surr løken og rør inn tomatpuren. Legg klippfisk, tomater, chili og paprika lagvis ned i sausen. Kok opp, og la kjølen stå og trekke/smakoke på svak varme til ingrediensene er ferdig kokt. Det tar ca. en time. Server med kokte poteter eller brød.

Alternativ

Skrær potetene i skiver og legg dem i gryten sammen med fisk, tomater og paprika.



1 time



Bolinhos de Bacalhau

> Brasil

> dette trenger du til 4 personer

- 250 g kokt rensset klippfisk
- 200 g kokt potet
- 1/2 finhakket løk
- 1 finhakket hvitløkstedd
- 2 eggeplommer
- 2 piskede eggehviter
- 2 ss finhakket «salsinha» (lat persille)
- 1 ts pepper
- salt etter behov
- olje til frityrsteking

> slik gjør du

For at bolillene skal få riktig konsistens, er det viktig at klippfisken rives i lange fibre og at massen blandes forsiktig slik at fibrene beholdes. Flak den kokte fisken og riv fibrene fra hverandre. Mos de kokte potetene.

Bland revet fisk og most potet med finhakket løk, persille, hvitløk og eggeplommer. Rør inn eggehvitere. Ha i salt og pepper, og bland massen godt – helst med hendene. Bolinhos ene formes med to spiseskjeer og friteres i rikelig med godt varm olje. Legg de ferdig stekte bolinhos ene på kjøkkenpapir som trekker fett etter steking.



45 min

Bacalà da Liguria

> Italia

> dette trenger du til 4 personer

- 600 g utvannet og rensset klippfisk
- 5-6 modne tomater
- 1 grøn siltselelleri i små terninger
- 1 gulrot i små terninger
- 1 liten løk i små terninger
- 2 hakkede hvitløkstedd
- 5 ss olivenolje
- ca. 1 l grønnsaksraft/-buljong
- 4-5 poteter i terninger
- salt og nykkernet pepper
- 3 ss pinjekjerner eller mandler
- noen grener bredbladet persille
- noen grener basilikum

> slik gjør du

Skrær fisken i porsjonsstykker. Skold tomatene, fjern skinn og kjerner og del dem i små biter. Surr gulrot, siltselelleri, løk og hvitløk i olje. Tilsatt fisken og surr den litt. Ha i tomater og buljong, og dryss over litt pepper og ev. litt salt. La smakteke ved svak varme.

Legg poteterningene over fisken og kok ca. 15 minutter. Smak til med salt og pepper, og dryss over persille, basilikum og pinjekjerner.



25 min

Baccalà con sedano

> Italia

> dette trenger du til 4 personer

- 700 g utvannet og rensset klippfisk
- 500 g rotsellen i skiver
- 1 grovhakket løk
- 300 g tomater i terninger
- 1/2 dl sultannosiner
- en håndfull sorte oliven (uten sten)
- 2 ss pinjekjerner
- salt og pepper

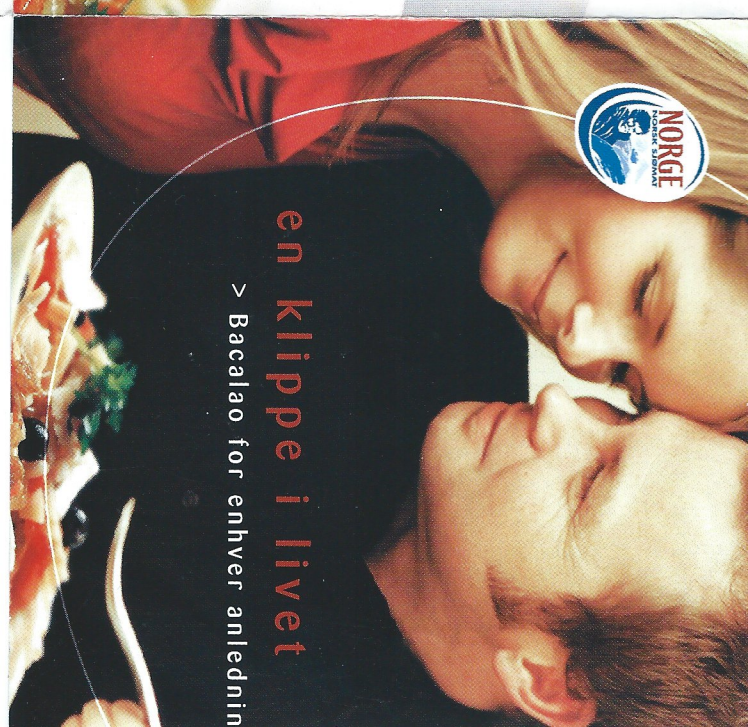
> slik gjør du

Skrær fisken i serveringstykker. Forvell selleriskivene i kokende vann tilsatt salt. Surr løken i litt olje og tilsatt tomatene. Etter noen minutter tilsettes fiskestykkene.

La det hele trekke i 5 minutter. Tilsatt selleri, rosiner, pinjekjerner og oliven. Kok over lav varme i 10 minutter. Tilsatt litt vann om nødvendig. Smak til med salt og pepper. Serveres varmt.



20 min



en klippe i livet

> Bacalao for enhver anledning