

SIK

En delikatesse fra norske ferskvann



oppskrifter





Norsk SIK



*Oppdag en mild delikatesse fra norske ferskvann.
Sik tilhører laksefamilien og er et funn for alle fiskeelskere.
Fast og fin kan den brukes til å trylle frem utallige retter
og den er like god sprøstekt eller gravet, som varmrøkt,
pepperrøkt eller kaldrøkt. Det hvite kjøttet har en mild
og frisk smak, og på de neste sidene finner du enkle og
velsmakende oppskrifter – både til hverdag og fest..*

*“Stille morgen. Landskapet speiler seg i den blikkstilte vannoverflaten.
Som i et eventyr. Det er høysommer og fisket av sik er på sitt beste.
Nå skal storrusene tømmes og forventninger om nok en god fangst er stor.
Snart kan den profesjonelle innlandsfiskeren igjen
bringe kvalitet fra vann til bord.”*



Crostine med 3 smaker av SIK

12 skiver av baguette
Olivenolje
Tomatsik
Sennepsik
Sursøt sik

Fremgangsmåte

Baguetten kuttes i 3mm tykke skiver. Dynk litt olivenolje over hver enkelt skive og stek dem sprø i ovnen ved 190 grader i ca. 5 minutter. Avkjøl. Topp hver enkelt crostine med de ulike typene nedlagt sik. Pynt med dill og bladpersille.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.



Fyresvatn i Telemark er en Norges mange fiskerike innsjøer. Her fiskes både sik, ørret og røye i idylliske omgivelser.



Skinnstekt sik med rotgrønnsaker og soyasky

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 4 fileter av sik | 200g kantareller |
| 2 ss solsikkeolje | 2 nye gulrøtter |
| 1 ss smør | 2 nye pastinakker |
| Salt og kvernet sort pepper | Vann |
| 400g kålrot | 2 ss smør |
| Vann | 1 ss finkuttet vårløk |
| 30g smør | Salt og kvernet sort pepper |
| 8 ss smør | |
| 4 ss salt soya | |

Fremgangsmåte

Siken skrapes for skjell og snittes lett gjennom skinnet. Stek fileten med skinnsiden ned ved middels temperatur til den er sprø og gjennomtrukket. Smak til med salt og pepper. Mot slutten av steketiden tilsettes smøret og freses opp til det er nøttebrunt. Sil av og tilsett soya. Server over som sju.

Kålroten skrelles og kuttes i grove terninger og kokes møre under lokk. Sil av og press ut alt vannet. Kjør kålroten i food prosessor sammen med smøret til du får en glatt krem. Smak til med salt og pepper.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.

Når fangsten er stor er det hektisk om bord. Her hentes siken opp av dyktige og effektive yrkesfiskere.



Gravet SIK med lune poteter og sennepsaus

600g gravet sik

12 gode kokepoteter

2 ss olivenolje

Salt og kvernet sort pepper

1 eggeplomme

100g bodsennep

20g sukker

1 dl solsikkeolje

2 ss hvitvinseddik

1/2 dl kremfløte

Salt og kvernet sort pepper

1 ss finkuttet dill

Fremgangsmåte

Potetene kokes i 1 cm tykke skiver. Vend skivene i olivenolje, salt og pepper og legg dem på tallerkenen. Topp med tynne skiver av gravet sik.

Eggeplomme, sukker og sennep blandes godt sammen. Rør inn oljen og eddiken. Tilsett så kremfløten og smak til med salt og pepper.

Rør inn dillen og sausen er klar. Server ved siden av.

Sausen holder seg i minst 1 måned i kjøleskap.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.



*Siken gyter i frie vannmasser
hvor rognen kan synke mot bunnen,
for så å klekkes en gang på våren.*



Varmrøkt sik i "Cæsar-salat"

4 hjertesalat

1 dl hvitløk majones
2 ss finreven parmesan
2 ss kremfløte

200g hel varmrøket sik

Crispy brødstenger

Fremgangsmåte

Salaten renses godt.

Rør sammen hvitløksmajones, parmesan og kremfløte.

Smak til med salt og pepper.

Vend dressingen inn i salaten og server med rensset varmrøket sik og brødstenger.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.

Sik er en søluskinnende laksefisk og kan bli opptil 50 cm lang. Den norske sportsfiskerekorden er 4,15 kilo, men den blir sjelden over 1,5 kilo.





SIK-burger med tomat, rødløk og remulade

12 skiver grillet landbrød
2 modne tomater
8 skiver rødløk
1 fennikel finreven
20g ruccula, godt vasket
Saft av 1/2 sitron
4 ss olivenolje

4 ss god majones
2 ss finkuttet sylteagurk
2 ss finkuttet kapers
1 ss finkuttet persille
8 sik-burgere

Fremgangsmåte

Landbrødet grilles og legges lagvis med tomater, rødløk, salat og fennikel, burger og remulade. Topp det hele med den siste skiven og salat.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.



De vanligste fiskemetodene er flytegarn og fiske med storruse.



Foccacia med pepperrøkt sik og gribiche

4 foccacia laget av 160g loffdeig delt i 4 leiver
4 ss remulade
1 ts finkuttet estragon
4 kokte egg
200g pepperøkt sik

Fremgangsmåte

Rull ut 4 avlange kvertrundstykker. La de hvile i 10 minutter under et klede. Strekk de ut til avlange flate brød. Stekes ved 190 grader i 10 minutter toppet med 1 ss olivenolje på hver.

Gribiche lager du ved å blande sammen remulade, finkuttet estragon og to av eggene. Det andre egget deles opp i grove biter. Legge en skje med gribiche på hver foccacia og topp det hele med grove biter av egg og sik.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.



Mange holder røkt sik som sin favoritt, og med ekstra smaksnyanser av pepper er sik en utsøkt delikatesse.



SIK-kaviar på blomkålkrem

200g blomkål
1 liter vann
2 ss mascarponeost
1 ts normalsaltet smør
Salt

14 ts sik-kaviar

Fremgangsmåte

Kok blomkålen i grove buketter i lettsaltet vann.

Sil av og press ut alt vannet.

Kjør blomkålen i food prosessor med mascarpone og smør, smak til med salt. Avkjøl.

Toppes med sik-kaviar.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.

Sik er mest utbredt i store innsjøer på Østlandet, i Finnmark, på Jæren og i Trøndelag.



Kaldrøkt sik med agurk, vannmelon og sherrysirup

200g kaldrøkt sik

1 slangeagurk

1/4 ts finkuttet rød chili

1 ts finkuttet koriander

1 ss lys sirup

Saft av 1/4 sitron

100g vannmelon i terninger

Fremgangsmåte

Slangeagurken skrelles og høvles i lange strimler med potetskreller. Bland sammen sirup, chili, sitron og koriander, og blande dette inn i agurkene.

Legg det hele på en tallerken og dander med tynne skiver av kaldrøkt sik, vannmelon og striper av sherryeddik.

Oppskriften er beregnet til 4 personer.

Sikens levested er svært variert og den kan oppholde seg langs bunnen, i sjøkanten eller i frie vannmasser.





Kvalitet fra vann til bord

Norge er et langstrakt land hvor både innsjøer og fjellvann byr på store fiskeressurser. Yrkesfiskeren kjenner sitt farvann best av alle, og vet når siken er på sitt beste. Fisket foregår i småskala og det legges stor vekt på skånsom behandling i alle ledd. Gjennom foredling i små serier blir siken et herlig spesialprodukt, klar til å nytes ved norske middagsbord.



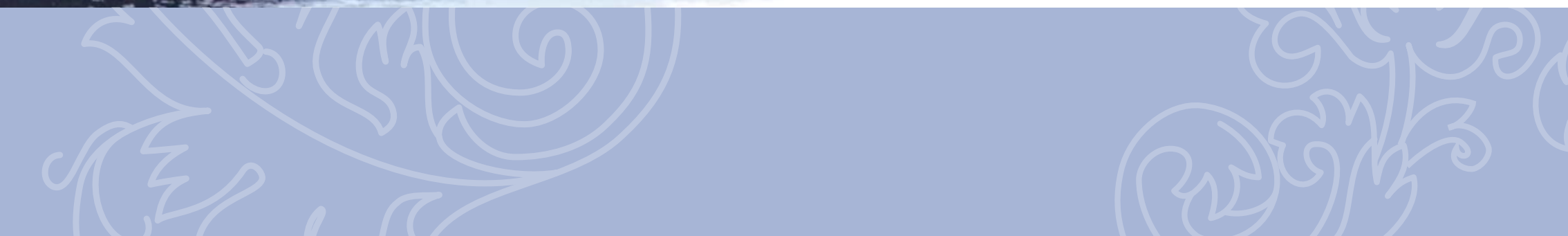
Så snart siken er hentet opp, legges den i rengjorte kasser og dekkes med is. Denne raske og skånsomme behandlingen ivaretar fiskens gode kvalitet.



Kort avstand fra fiskestedet til mot-taket bidrar til å holde siken fersk og fin frem mot foredling, og sløyning og rensing av fisken foregår for hånd.



Mange holder røkt sik som sin favoritt, og røyking i ovn er en av flere teknikker som brukes i foredlingen. Uansett hvilken variant du velger, kan du være sikker på at siken er behandlet med den største omtanke.





Forhandler: