



**Häng med i Aftonbladets julmatskalender.** En rätt om dagen fram till jul-afton, och du har hela bordet klart lagom till Kalle Anka.

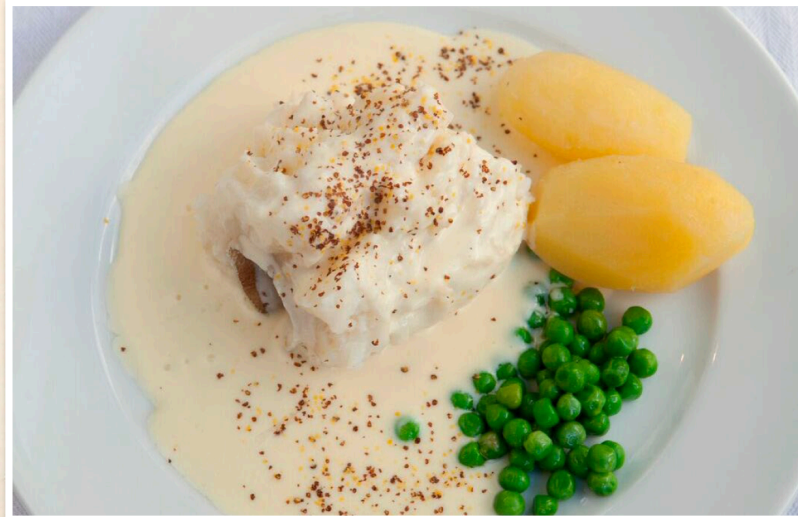
- 1 Gravlax
- 2 Gälbgg och mumma
- 3 Chokladgodis och ischoklad
- 4 Knäck och kola
- 5 Pepparkakor och lussekatter
- 6 Lutfisk
- 7 Knäckebröd och vörtlimpa
- 8 Köttbullar
- 9 Jansson och sardellläda
- 10 Leverpastej
- 11 Julkorvar
- 12 Sill
- 13 Röd betor och inläggningar
- 14 Klenäter och mandelmusslor
- 15 Morotsläda
- 16 Sillsallad och gubbröra
- 17 Trufferad kapun
- 18 Gravad strömmingar
- 19 Revbensspjäll
- 20 Röd-, lång- och brysselkål
- 21 Waldorfsallad med mera
- 22 Pressylta och kalvsylta
- 23 Risgrunsgröt
- 24 Julskinka

**REGEL** Lutfisken behöver alltid sjudas, bakas, mikras något längre än man tror. Tvärtmot annan fisk är det bättre att värma lutfisken lite för länge än för kort tid.



■ En verkligt klassisk julrätt. Lutfisken har varit med i flera hundra år, till skillnad från till exempel skinkan och köttbullarna.

■ Men låt den inte trängas med alla de övriga godsakerna.  
 ■ Lutfisken är värd en egen måltid – eller ät den som ett fint avbrott i den vanliga julbordslunken.



Aftonbladet ger dig tre sätt att tillaga lutfisken.

Foto: MAGNUS SKOGLÖF

## Lutfisk på tre sätt

### I MICRO

- 1 **Räkna med ett** paket lutfisk till 3 personer. Välj helst fisk utan skinn.
- 2 **Vattna ur lutfisken** i en stor bunke eller hink minst 12 timmar. Byt gärna vatten någon gång.
- 3 **Salta lutfiskbitarna** med 1 krm salt på varje sida. Linda in bitarna i plastfilm. Lägg dem i en form. Har du en hel filé så skär den i tre skivor. Förbered precis som bitarna.
- 4 **Baka lutfisken** 5 minuter på full effekt. Låt fisken vila 2 minuter. Ta bort plastfilmen. Servera genast.
- 5 **Välj inte för** tjock lutfisk. Max 4 cm. Fisken blir annars överkokt ytterst och rå inuti. Skär tjockare bitar i 4 cm skivor. Renskär samtidigt filén. Baka skivorna liggande på sidan.

### I UGN

- 1 **Förbered fisken** precis som i mikroreceptet.
- 2 **Värm ugnen** till 150 grader. Lägg de inplastade lutfiskbitarna på ett galler i en långpanna.
- 3 **Baka 20–25 minuter** i ugnen, beroende på storlek. Låt bitarna vila 3 minuter. Ta bort plastfilmen. Servera genast.
- 4 **Har du en hel filé** lutfisk på cirka 1 kg – skär den i tre skivor. Laga precis som lutfiskbitarna.
- 5 **Vill du ha** en extra elegant lutfisk, renskär filén. Det som blir över kokar du för sig och serverar i sås som stuvad lutfisk. Mycket gott det också.

### PROFFSTIPSET



**Fiskhandlaren och kocken Nils Molinder driver bland annat restaurangerna Ulla Winblad och Wedholms fisk. Här är hans bästa lutfisktips:**

- 1 **Förvara lutfisken** i en hink full med vatten, ute på balkongen eller i kylskåpet.
- 2 **Byt vatten** varje dygn och låt det gärna stå och spola några minuter.
- 3 **Koka fisken** enligt "kroppkake-modellen", det vill säga sänk ned fisken i kokande vatten och låt sjuda tills den flyter upp.
- 4 **Servera gärna** lutfisken som en hel måltid någon gång under julhelgen, bra med basisk mat emellanåt!
- 5 **Glöm inte** att servera med råskalad lutfisk. Mycket viktigt med en bra potatis som en god sås.

## Tillbehören

■ **Det finns många** sanningar om vad som ska göra lutfisken sällskap. Här är några pålitliga kamrater:

### Vit sås (béchamel)

#### Du behöver:

- 2 + 2 msk smör
- 2,5 msk vetemjöl
- 5 dl mjölk
- Salt
- Malen svartpeppar
- Malen kryddpeppar

### GÖR SÅ HÄR ■

Smält 2 msk av smöret i en kastrull. Vispa ner mjölet och fräs försiktigt ett par minuter utan att det tar färg. Vispa hela tiden. Häll i mjölken och sjud såsen under fortsatt vispning i 3 minuter. Smaka av med salt och peppar. Värm och vispa i lite fiskspad och resten av smöret vid servering.

**Skirat smör** ■ Smält smör i en kastrull. Se till att det är riktigt varmt vid servering. Ta inte med den mjölkiga bottensatsen (av kosmetiska skäl).

**Gröna ärtor** ■ Sjod frysta små ärtor tills de är genomvarma.

**Stekt fläsk** ■ Knaperstek tärnat rimmat fläsk eller bacon. Jag brukar göra det i ugnen, det osar mindre.

**Kryddpeppar** ■ Stöt hela kryddpepparkorn rätt grovt. Man kan blanda i lite svartpeppar också.

**Senapsfrö** ■ Grovstöt senapsfrö. Strö över fisken eller rör ut i spadet till en senapsås.

**Variera på norska** ■ Brunost, sirap och/eller stuvad vitkål. Ja, ja ...