

Tillagning Fjordørret

- Ørret är känsligare för höga temperaturer än lax.
- För att få optimal smak, textur och färg bör ørret tillagas på låga temperaturer.
- Innertemperaturen bör ligga på 40–48 °C.
- Ørret går att kombinera med både starka och milda smaker.
- För ett perfekt resultat, lägg ørreten i en 10 % saltlake (1 dl salt till 1 l vatten) i ca 10 minuter.
- Vid tillagning i ugn bör temperaturen inte överstiga 100 °C.
- Låt skinnet vara kvar vid stekning och grillning för bästa resultat. I stekpanna steks filéerna med skinnsidan ner i 4–5 minuter på medeltemperatur. Vänd sedan filéerna och stek ytterligare 3–4 minuter på andra sidan. Vid grillning låter man filéerna få fin färg och steker dem sedan klara över indirekt värme eller i ugn.
- När man pocherar lägger man ørreten i en blandning av hälften salt och hälften socker i 10–20 minuter för bästa möjliga textur, färg och smak. Skölj bort blandningen med kallt vatten. Koka upp vatten, ta av kastrullen från värmen och låt filéerna sjuda i ca 8–10 minuter.

Norsk Fjordørret

Älskad av kockar världen över.

Photos: © Nuno Correia, Studio Drever - Hensley, Johan Willhagen, Tom Haga

Kvalitetsstandard för Fjordørret

För att kunna säkerställa en jämn och hög kvalitetsnivå har uppfödarna i branschen utvecklat en kvalitetsstandard för norsk ørret under benämningen Fjordørret.

Standarden ställer krav på råvarans egenskaper, paketeringsrutiner, hantering och transport, samt på anläggningarna. Alla anläggningar måste uppfylla kvalitetsstandarden (standardnr. NS 9412:2010), kunna visa detaljerad och fullständig spårbarhet och kvalitetsdokumentation, vara registrerade hos norska livsmedelsverket (Mattilsynet) samt vara kontrollerade av en oberoende tredje part.

För information och inspiration besök norskfisk.se



norskfisk.se



Om ørreten

Ørreten (*Oncorhynchus mykiss*) är en laxfisk som odlas i havet, i Norge under varumärket Fjordørret. Den föds upp i de kalla, klara norska fjordarna där saltvatten blandas med friskt smältvatten från snö och is. Fjordørret är en premiumprodukt känd för sin speciella ”fjordkvalitet”. Norsk ørret blandas ofta ihop med andra laxfiskar, men skiljer sig ändå från de övriga på flera olika sätt.

Storlek

Storleksmässigt är ørreten lik laxen, men är oftast något mindre. Norsk ørret som finns att köpa har en vikt på 2–5 kg. Den skiljer sig från öring från europeiska floder och dammar, där ungefär 30 % av den fisk som säljs har en vikt på 300–800 gram och cirka 40 % på 800 g–1,2 kg.

Färg

Ørreten är känd för sin djupt röda färg som blir extra effektfull i kontrast till den ljusa marmoreringen. Köttets färg ligger i de flesta fall mellan 29 och 32 på färgskalan SalmoFan™, vilket innebär att färgen är rödare än hos de flesta andra laxfiskar.

Pigmentet hos laxfiskar kommer från astaxantin, en karotenoid som både finns naturligt i fisken och som fisken får som tillskott med fodret. Ørreten har bättre fysiologisk förmåga att ta upp pigmentet jämfört med andra laxfiskar, något som förklarar den kraftigt röda färgen.

Skinnet påminner om laxens med sin skimrande, silvriga färg.



Köttets struktur

Ørretens kött är fast och glansigt samtidigt som det är mörkt och saftigt – en kombination som får det att smälta i munnen. Eftersom ørretens kött är fastare än hos andra laxfiskar faller inte filéerna sönder lika lätt. Ørreten är rundare till formen än laxen, och därför blir också filéerna tjockare.

Fettfördelningen och fettinnehållet varierar mellan olika laxfiskar. Ørreten lagrar det mesta av sitt fett i buken, vilket gör att det är lätt att skära bort, medan laxen lagrar sitt fett i muskelfibrerna. Mängden fett kan också variera. Den norska ørreten är till exempel betydligt magrare än ørreten från europeiska dammar². Den norska ørreten har dessutom inte lika många ben som släktingen från Europas floder och dammar, och benen är lättare att rensa bort.



Smak

Norsk Fjordørret har en rik smak med en ren eftersmak. Till skillnad från sötvattensöringen innehåller inte den norska ørreten geosmin, en organisk sammansättning som ger fisken en tydligt jordig smak. Många tycker att öringens smak är mer komplex och mildare jämfört med andra laxfiskar och att smaken liknar den hos skaldjur.

Kvalitet

Norge har blivit en av världens ledande havsbruksnationer tack vare en kombination av stränga hälso- och miljöbestämmelser, noggrann övervakning och löpande insatser för att utveckla branschen ytterligare. Med lång erfarenhet, avancerad teknik och de norska naturresurserna kan havsbruket i Norge producera ørret av hög kvalitet som väl förtjänar sin starka position på marknaden.



Den norska framgångssagan inom fiskodling började med den norska ørreten och det är de första ørretenodlarnas erfarenheter som har skapat dagens framgångsrika havsbruk.



Kvalitetsstandard

Kvalitetsstandarden för ørret är registrerad och godkänd enligt ISO-standard, den norska kvalitetsstandarden (standardnr. NS 9412:2010) och baseras på stränga krav för att kunna säkerställa en jämn och hög kvalitetsnivå.

Ørreten ska kunna leva upp till följande krav för att möta kvalitetsstandarden:

Produktspecifikationer

- Art: *Oncorhynchus mykiss*
- Färsk
- Odlad i havet, i Norge
- Skimrande skinn, naturlig form
- Jämn röd färg på köttet, från 29 på färgskalan SalmoFan™
- Vikt på över 2 kg (vikt vid slakt, rensad med huvud)

Färskhet och säkerhet

Ørreten ska:

- Slaktas enligt gällande regler. Fisken ska tappas på blod direkt efter att den bedövats och det är viktigt att den tappats på blod ordentligt innan den går vidare i hanteringen. Den rensas sedan med stor försiktighet för att undvika att muskulaturen runt bukhålan skadas. Det får inte finnas några inälvrester kvar i fisken, som också ska tvättas ordentligt efter slakt.
- Sorteras efter storlek. Om det inte finns några särskilda överenskommelser mellan säljare och köpare säljs öringen i följande storlekar (rensad med huvud):
 - 2 kg - 3 kg
 - 3 kg - 4 kg
 - 4 kg - 5 kg
 - 5 kg - 6 kg
 - över 6 kg
- Packas med rätt mängd is så snart som möjligt efter slakt (innan den blir stel), i förpackningar som godkänts av norska livsmedelsverket (Mattilsynet).
- Förvaras och transporteras nedkyld (0–4 °C) utan avbrott i leveranskedjan fram till leverans.

Kunnig och engagerad personal

Hanteras endast av personal som utbildats enligt kraven i kvalitetsstandarden.

Officiell kvalitetsmärkning och -kontroll

Alla registrerade produktionsanläggningar måste:

- möta kvalitetsstandarden (standardnr. NS 9412:2010)
- märka förpackningarna enligt reglerna samt med slaktdatum och bäst före-datum
- kunna visa detaljerad och fullständig spårbarhet och kvalitetsdokumentation
- vara registrerade hos norska livsmedelsverket (Mattilsynet)
- kontrolleras av en oberoende tredje part, t.ex. DNV (Det Norske Veritas). <http://www.dnvgl.com/>

1. Analys utförd av NIFES – National institute of nutrition and seafood research.
2. Analys utförd av den danska konsultfirman AQUARECO.