

ماهي سالمون نروژ

سالمون با کیفیت از نروژ تا

آشپزخانه شما

SEAFROM
NORWAY



راز موفقیت سالمون ماهی (آزاد نروژ)



3. بهداشت و ایمنی غذایی در خصوص سالمون نروژ بطور کامل رعایت شده است . در طی روند تولید از تضم ریزی تا رسیدن ماهی تازه به آشپزخانه شما ، از بالاترین کیفیت و استاندارد برخوردار است .

بنابراین سالمون نروژ با دارا بودن بافت محکم ، رنگ و مزه باورنکردنی ، یک محصول بی همتاست .

سالمون نروژ یک محصول با کیفیت است چون در طبیعت ناب و سرد نروژ پرورش یافته است . دلیل زیادی برای انتخاب سالمون نروژ وجود دارد که برخی از آنها از این فرارند :

1. ماهی آزاد نروژ در آبهای زلال و سرد نروژ پرورش می یابد که در آن به آرامی رشد می کند و در نتیجه طعم تازه و نابی کسب می کند .

2. سالمون نروژ یک منبع پروتئینی سالم است که مواد مغذی مهمی را تأمین می کند . مانند : امگا۳ ، ویتامین D ، ویتامین B12 ، ویتامین A ، ید و آنتی اکسیدانها .

ماهی سالمون تازه نروژ با فتوچینی، هسته کاج، پنیر تازه و پونه



راهنمای آماده سازی ماهی سالمون

تنوع روشهای پخت این ماهی، آن را به یک انتخاب ویژه برای غذاهای مختلف جهان تبدیل کرده است. روشهای متفاوت و فراوان برش این ماهی را بیاموزید و در تهیه و آماده کردن غذاهای جدید، خلاقانه بکار بگیرید.



گوشت چرخ کرده ماهی سالمون نروژ
برای تهیه و پخت برگر خانگی و یا کتلت کاربرد بسیاری دارد.



فیله ماهی سالمون
فیله ماهی برای پخت سریع و فرمزد کردن در تابه یا پختن در فر بسیار مناسب است.



ساشیمی
ساشیمی یک راه بسیار ساده برای لذت بردن از فواید ماهی سالمون نروژ به صورت خام است.



راسته ماهی سالمون
راسته ماهی (گوشت بخش پشتی ماهی) برای پخت در فر عالی است اما برای تهیه ساشیمی و یا کاراپاچو نیز بسیار مناسب است.



برش پروانه ای گوشت ماهی
این نوع از برش گوشت سالمون نروژ برای تهیه غذاهای با گوشت ماهی سرخ کرده خوب است و در صورت پخت در فر نیز طعم لذیذی دارد.



قطعات مکعبی کوچک گوشت ماهی
قطعات کوچک مکعبی شکل گوشت ماهی برای پخت و تهیه غذاهای سریع با ماهی، مثل ماهی کباب و یا ماهی با پاستا بسیار مناسب هستند.

مواد لازم برای ۶ نفر

600 گرم ماهی سالمون تازه
600 گرم فتوچینی
50 سی سی روغن زیتون تازه
100 گرم پیاز خردشده
3 حبه سیر
10 گرم گوجه فرنگی خشک و خردشده
50 گرم پنیر تازه شیرین
20 گرم دانه کاج بو داده
50 گرم زیتون سیاه خردشده
پونه به مقدار دلخواه
نمک دریایی به مقدار کافی
فلفل آسیاب شده به مقدار کافی

روش تهیه

ماهی سالمون را با نمک دریایی و فلفل مرز دار کرده و در یک ماهی تابه داغ با روغن و با درب بسته، تفت دهید.
فتوچینی را بپزید.
همزمان، مخلوطی از روغن زیتون داغ، پیاز، سیر و گوجه خشک تهیه کنید و فتوچینی را پس از پخت به آن افزوده و به آرامی مخلوط کنید.
ماهی سالمون نروژی، پنیر و زیتونها را به

چگونه ماهی سالمون را فیله کنیم؟



کاراچاپیو با گوشت تازه ماهی سالمون نروژی

روش کار
تریب سفید را رنده کنید و نان چاودار را به برشهای نازک تقسیم کنید. تا ترد شدن نان چاودار، برشهای نازک آن را در یک تابه خالی حرارت دهید.

شویب و جعفری را به قطعات درشت خرد کنید و با روغن ریپ سید، نمک و فلفل مخلوط کنید.
همراه سبزیجات، زرده تخم مرغ، تریب سفید، نان چاودار ترد و خامه ترش بر روی آنها تزیین و سرو کنید.

مواد اولیه برای چهار نفر
300 گرم فیله ماهی سالمون نروژی که پوست و تیغ آن گرفته شده است
یک دسته شویب تازه
یک دسته جعفری تازه
روغن ریپ سید
نمک و فلفل
یک عدد تخم مرغ
دوقاشق چایخوری تریب سفید
چهار برش نان جو یا چاودار
چهار قاشق غذاخوری خامه ترش

شویب و جعفری را به قطعات درشت خرد کنید و با روغن ریپ سید، نمک و فلفل مخلوط کنید.
تخم مرغ را تا سفت شدن کامل زرده، بجوشانید و زرده آن را خرد کنید.



مرحله هفتم

با یک گارد تیز که تیغه آن چندان محکم نباشد (نازک باشد) از دم شروع کنید و با یک برش آریب به سمت پوست، پوست را از گوشت فیله جدا کنید و در حین این برش پوست را محکم نگهداشته و بکشید و در حالی که پوست را به طرف خودتان می کشید، تیغه گارد را به سمت جلو (سرماهی) حرکت دهید تا پوست به طور کامل جدا شود.



مرحله چهارم

ماهی را برگردانید و این برش را برای سمت دیگر ستون فقرات تکرار کنید.



مرحله نخست

پولکهای ماهی را از روی پوست آن بکنید. ماهی را خوب بشویید و خشک کنید. از یک تخته گوشت خردکنی و یک گارد تیز استفاده کنید. برای ماهیهای بزرگتر گارد بزرگتری نیاز دارید.



مرحله پنجم

با قراردادن پهنای گارد در زیر استخوانهای خاری شکل، این استخوانها را تا ناصیه شکم ماهی از گوشت ماهی جدا کنید.



مرحله دوم

با یک برش آریب از پشت استخوان ترقوه (استخوان تیغه آبی پشت آبششها) تا انتهای سر به سمت پایین ببرید.



مرحله ششم

با استفاده از انبر مخصوص جداسازی خارها و یا یک موجین، باقیمانده تیغها را جدا کنید.



مرحله سوم

از سمت سر تا دم ماهی با تیغه گارد در امتداد استخوان پشتی (ستون مهره ها) برش بزنید.

Norwegian Seafood Council
Stortorget 1
9291 Tromsø Norway

Phone: +47 77 60 33 33
E-mail: mail@seafood.no

www.seafood.no

