

غذاهای دریایی نروژ

خوش طعم، سالم و با پخت آسان

SEAFOOD
FROM
NORWAY





ارمغانی از آبهای سرد و پاک نروژ...

غذاهای دریایی نروژ، به دلیل طعم و تنوع خود، از سوی سرآشپزها و دوست داران غذا در سراسر دنیا، غذاهایی ممتاز محسوب می گردند. محصولات تازه دریایی نروژ در آب های بکر، سرد و عمیق این کشور پرورش داده شده و صید میشوند. این محصولات، تحت شرایط کنترل شده سختگیرانه پرورش یافته یا به شیوه های پایدار (دوست دار محیط زیست) صید میگردند.

این غذاها را می توان به شکل بخار پز، کبابی، سرخ کرده و حتی خام

مورد استفاده قرار داد. به علاوه، مصرف این اغذیه، به همراه ادویه جات مورد استفاده در منطقه خاورمیانه و آسیا، غذاهایی خوشمزه و لذیذانه پدید خواهد آورد.

مردان نروژ، به بیش از 34 میلیون وعده از غذاهای دریایی نروژی، در سراسر جهان و از جمله ایران مصرف می شود. در صفحات بعد، می توانید 8 نوع روش طبخ غذاهای خوشمزه و پرفرمدار از گونه های آبی نروژ نظیر سالمون، کاد و هادوک را ملاحظه نموده و طبق آن آشپزی کنید.

مردان نروژ، به بیش از 34 میلیون وعده از غذاهای دریایی نروژی، در سراسر جهان و از جمله ایران مصرف می شود. در صفحات بعد، می توانید 8 نوع روش طبخ غذاهای خوشمزه و پرفرمدار از گونه های آبی نروژ نظیر سالمون، کاد و هادوک را ملاحظه نموده و طبق آن آشپزی کنید.

چرا ماهی های سالمون، کاد و هادوک نروژ، برای شما و خانواده شما مناسب هستند؟

آیا می دانید

پروتئین موجود در گوشت ماهی سالمون، کاد و هادوک، پروتئینی با کیفیت و حاوی اسیدهای آمینه ضروری است؟ این بدان معناست که غذای تهیه شده از این ماهی ها را می توان به عنوان منبع پروتئین مورد نیاز بدن به تنهایی مصرف نمود.

سالمون و سایر ماهی های چرب، از جمله بهترین منابع اسیدهای چرب امگا 3 ضروری و ویتامین های A، B و D هستند. از آنجا که بدن ما قادر به تولید اسیدهای چرب امگا 3 نیست، لذا می بایست این ترکیبات را از طریق غذا و بصورت خوراکی کسب کند.

امگا 3

- برای قلب مفید بوده و خطر بروز بیماری های قلبی عروقی را کاهش می دهد

- در پیشگیری از بروز بیماریهای التهابی همچون آرتریت (التهاب مفاصل) و پسوریازیس مؤثر است.

- برای کارکرد مغز مفید است چرا

که عملکرد مطلوب این اندام نیازمند چربی و اسیدهای چرب امگا 3 است. به همین دلیل جذب این ترکیبات از طریق غذا به منظور حفظ میزان امگا 3 در سطح مطلوب مؤثر خواهد بود.

- این اسیدهای چرب در تکامل حس بینایی در مرحله جنینی و دو سال نخست در دوره کودکی بسیار سودمند هستند.

ماهی های کاد و هادوک، منابع بسیار خوبی برای پروتئین و بد مصسوب می شوند. این ماهی ها بافتی کم چرب دارند که محتوی چربی کمتر از 3 درصد و در عین حال، غنی از مواد معدنی همچون سلنیوم، انواع ویتامین و پروتئین با کیفیت بالا است. این مواد مغذی، در فراهم آوردن غذای متعادل و سالم برای شما و خانواده تان بسیار واجد اهمیت هستند.

سالمون، کاد و هادوک، حاوی مواد مغذی هستند که در حفظ سلامت غذای، شما و خانواده تان یاری می نماید.

ویتامین A: دارای اهمیت فراوان در سلامت چشم

ویتامین D: کمک به بدن در جذب فسفات و کلسیم به منظور بهبود سلامت استخوانها

ویتامین B12: کمک به تولید گلبول های قرمز خون و پیشگیری از کم خونی

ید: کمک به سوخت و ساز و تنظیم هورمون های مهم در بدن. ید در تکامل بافت مغز در مرحله جنینی و دوران کودکی نقش مهمی ایفا می نماید.

سلنیوم: دارای خاصیت آنتی اکسیدان است که از بدن در مقابل آلودگی های محیطی محافظت به عمل می آورد.

امگا 3: قادر است سرعت گردش خون را افزایش داده، تمرکز حواس و روحیه شما را بهبود بخشد.



برای 4 نفر

کاد نروژی تنوری با سبزیجات

طرز تهیه

دقیقه در آون گذاشته و بپزید.

سپینی را از درون آون خارج نموده، قطعات ماهی کاد را در آن قرار دهید، روی برش های ماهی نمک پاشیده و به مدت 10 دقیقه دیگر در آون بگذارید.

سپینی را از آون خارج کرده، به محتویات آن، زیتون و ریحان افزود، و غذای آماده شده را با پوره سیب زمینی میل فرمائید.

ابتدا آون را تا 180 درجه سانتیگراد گرم کنید

فیله ماهی را به تعداد قطعات مورد نیاز برش دهید

کدوسبز و پیاز قرمز را برش داده و به همراه گوجه های گیلسانی در سپینی آون قرار دهید.

روی مواد درون سپینی، روغن زیتون، نمک و فلفل پاشیده و به مدت 6

مواد مورد نیاز

700 گرم فیله کاد نروژی

یک عدد کدوی سبز

1 عدد پیاز قرمز

24 عدد گوجه فرنگی گیلسانی

3 قاشق غذاخوری روغن زیتون

20 عدد زیتون سیاه

نمک و فلفل

ریحان تازه

به همراه

پوره سیب زمینی

برای 4 نفر

کباب سالمون با سالاد انبه

روش تهیه

فیله سالمون را به تعداد قطعات مورد نیاز برش داده و با روغن زیتون آغشته نمائید

برگ گشنیز را جدا و فلفل را در قطعات کوچک خرد کنید.

قطعات انبه، برگ گشنیز و فلفل را با روغن زیتون و آبلیمو مخلوط کنید.

سالاد را با فلفل و نمک طعم دهید.

کباب سالمون را در کنار سالاد انبه میل فرمائید.

سالاد انبه

انبه را قطعه قطعه کنید

مواد مورد نیاز

700 گرم فیله ماهی سالمون نروژی بدون پوست و استخوان

2 قاشق غذا خوری روغن زیتون نمک و فلفل

طرز تهیه سالاد انبه

یک قطعه انبه

یک پیمانه گشنیز تازه

یک عدد فلفل قرمز

4 قاشق غذا خوری روغن زیتون ناب

نصف عدد لیمو

نمک و فلفل



برای 4 نفر هادوک سرخ کرده همراه با سس سالسا با فلفل دلمه ای

مواد مورد نیاز

800 گرم فیله هادوک نروژی بدون پوست و استخوان
3 قاشق غذاخوری آرد
یک قاشق چایخوری نمک
نصف قاشق چایخوری فلفل
یک قاشق چایخوری پودر پاپریکا
روغن کانولا

مواد لازم برای تهیه سالسا با فلفل دلمه ای

یک عدد پیاز
یک صبه سیر
دو عدد فلفل قرمز
دو عدد فلفل سبز
شش عدد گوجه فرنگی
2 قاشق غذاخوری روغن زیتون
یک قاشق چایخوری نمک
یک چهارم قاشق چایخوری فلفل
نصف قاشق چایخوری شکر
پنج عدد برگ ریحان

به همراه

برنج یا سیب زمینی آب پز

طرز تهیه

فیله ماهی هادوک را به تعداد قطعات مورد نیاز برش دهید.

آرد ، نمک ، فلفل و پاپریکا را با یکدیگر مخلوط نموده ، دو طرف



برای 4 نفر

سالمون نروژی تنوری با لیمو

مواد مورد نیاز

600 گرم فیله سالمون نروژی بدون پوست و استخوان
2 قاشق غذاخوری سس سویا
4 قاشق غذاخوری روغن زیتون
پوست یک لیموی تازه
نمک و فلفل

مواد لازم برای سالاد

دو عدد پیازچه
نصف عدد سیب سبز
یک عدد ریواس
یک عدد آووکادو

سس سالاد

3 قاشق غذاخوری آب لیمو
3 قاشق غذاخوری روغن زیتون
0.5 قاشق چایخوری نمک دریا

به همراه برنج

روش تهیه

ابتدا آن را تا 180 درجه سانتیگراد گرم کنید .

فیله سالمون را به تعداد قطعات مورد نیاز برش داده و در بشقاب مقاوم به حرارت قرار دهید.

سس سویا و روغن زیتون را روی قطعات سالمون پاشیده و با کمی نمک و فلفل طعم دهید .

پوست لیموی تازه را رنده نموده روی ماهی بریزید و بشقاب حاوی مواد فوق را به مدت 10 تا 12 دقیقه در آون قرار دهید .

طرز تهیه سالاد

پیاز را برش داده ، سیب را خلال و ریواس را قطعه قطعه نمایید .

آووکادو را شکافته، مغز و گوشت آن را با قاشق جدا کنید . گوشت آووکادو را قطعه قطعه نمایید .

پیاز ، سیب ، کاهو و آووکادو را با هم مخلوط کنید .

سس سالاد

آبلیمو ، روغن زیتون و نمک دریا را با یکدیگر به هم زده و با سالاد مخلوط کنید .

خوراک سالمون تهیه شده را با سالاد و برنج کته ای سرو نمائید .

پیشنهاد

این خوراک را می توانید به راحتی با استفاده از پوست تازه پرتقال به جای لیمو نیز تهیه کنید .

پیاز را به همراه روغن زیتون در ماهیتابه تفت دهید و سیر را به آن اضافه کنید .

فلفل ها را به پیاز افزوده ، روی ماهیتابه را بپوشانید تا به آرامی به جوش بیاید.

گوجه فرنگی ، نمک ، فلفل ، شکر و برگ ریحان را به مخلوط بالا اضافه نموده و به مدت 30 دقیقه آن ها را بپزید تا سبزیجات نرم شوند.

هادوک سرخ کرده را با سالسای فلفل دلمه ای و برنج یا سیب زمینی آب پز میل نمائید .

قطعات ماهی را به آن آغشته کنید.

ماهی را در روغن کانولا به مدت دو دقیقه از هردو طرف سرخ نمائید .

سالسای فلفل دلمه ای

پیاز را لایه لایه برش داده، سیر را نیز در قطعات کوچک خرد و فلفل ها را به صورت خلال درآورید.

بالای گوجه فرنگی ها را برش داده و آن ها را به مدت دو دقیقه در آب جوش قرار دهید ، سپس آن ها را از آب جوش خارج ساخته و زیر آب سرد بگیرید. پوست و تخم گوجه فرنگی را جدا نموده و گوجه ها را قطعه قطعه نمائید .



برای 4 نفر

سالاد نودل با سالمون نروژی سرخ شده

روش تهیه

بریده و پیازها را لایه لایه برش دهید .

سبزیجات و سس سویا را با نودل مخلوط کنید.

نودل را با ماهی سالمون و برگ گشنیز روی آن میل نمایید .

فیله سالمون را به شکل نواری برش داده و به مدت تقریباً دو دقیقه از هر طرف سرخ نمایید .

سس سویا را قبل از مصرف روی ماهی بریزید.

سالاد نودل

نودل ها را بر اساس دستورتهیه روی بسته پخته و آبکش کنید.

گوچه های گیلانی را به دو نیم کرده، خیار و انبه را به شکل طولی

مواد مورد نیاز

600 گرم فیله سالمون نروژی بدون پوست و استخوان
7.5 سی سی سس سویا روغن

سالاد نودل

یک بسته نودل شیشه ای (شفاف) 8 عدد گوچه گیلانی
یک چهارم عدد خیار
نصف یک انبه
2 عدد پیازچه
سه قاشق غذا خوری سس سویا
گشنیز تازه



برای 4 نفر

سوپ ماهی با ماهی کاد نروژی و گوچه فرنگی

مواد مورد نیاز

600 گرم فیله کاد نروژی بدون پوست و استخوان
یک عدد پیاز
دو حبه سیر
4 عدد پیازچه
2 قاشق غذاخوری کره
2 قاشق غذاخوری رب گوچه فرنگی
60 سی سی سس ماهی
یک چهارم قاشق چایخوری زردچوبه
20 سی سی خامه غلیظ
15 سی سی ترشی گوچه فرنگی
نمک و فلفل

به همراه

نان

طرز تهیه

فیله کاد را به اندازه های حدود 3 سانتیمتری قطعه قطعه کنید.

پیاز، سیر و پیازچه ها را در قطعات باریک برش دهید.

پیاز را با کره تفت داده سپس سیر ،

دهید تا ماهی ها کاملاً پخته شوند.

از نمک و فلفل به عنوان طعم دهنده استفاده نمایید.

روی غذا سبزیجات تازه ریخته و به همراه نان میل کنید.

پیشنهاد

می توانید به جای سس ماهی از کنسانتره ماهی نیز استفاده کنید.

پیازچه، رب گوچه و سس ماهی را به آن اضافه کنید.

اجازه دهید این مخلوط به مدت 5 دقیقه بجوشد ، روی آن زردچوبه ریخته و خوب به هم بزنید .

خامه غلیظ و رب گوچه فرنگی را اضافه نموده و اجازه دهید به مدت 4 تا 5 دقیقه به آرامی بپزد .

برش های فیله کاد را به مخلوط افزوده و به مدت 4 دقیقه حرارت



برای 4 نفر ماهی و چیپس سیب زمینی با کاد نروژی (یا هادوک)

مواد مورد نیاز
700 گرم فیله کاد/هادوک
نمک و فلفل
روغن سرخ کردنی
تهیه خمیر
240 گرم آرد سفید
1 قاشق چایخوری نمک
3 قاشق چایخوری بیکینگ پودر
25 سی سی آب

طرز تهیه تارتار
2 عدد زرده تخم مرغ
1 قاشق چایخوری آب لیمو
یک قاشق چایخوری خردل غلیظ
یک صبه سیر
20 سی سی روغن
سه عدد خیارشور
سه قاشق غذاخوری لگجی
نمک

به همراه
چیپس خلالی
چند قاچ لیمو

طرز تهیه
فیله کاد را کاملا خشک و آن را به
قطعات مورد نیاز برش دهید.
روی فیله را نمک و فلفل بپاشید.

طرز تهیه خمیر
آرد، نمک و بیکینگ پودر را با هم
مخلوط کرده و به آن آب سرد
اضافه کنید.

ماهی ها را روی کاغذ خشک کن
قرار دهید.

طرز تهیه تارتار

زرده تخم مرغ ، لیمو ، خردل و سیر
له شده را با یکدیگر مخلوط کرده ؛
بهم برزید .

مخلوط ساخته شده را در هنگام
بهم زدن با کمی روغن رقیق کنید .

خیارشورها را خرد کرده با غوره
مخلوط کنید . نمک را به عنوان
چاشنی به آنها اضافه کنید .

خوراک کاد/هادوک سرخ کرده را
با چیپس خلالی سس تارتار و لیمو
میل کنید .

خمیر را به هم برزید تا نرم شود ،
سپس آن را به مدت 20 دقیقه در
یخچال قرار دهید.

روغن سرخ کردنی را در یک
ماهیتابه یا سرخ کن تا 160 درجه
سانتیگراد داغ کنید.

قطعات ماهی را در خمیر کاه
آماده کرده اید قرار دهید و خمیر
اضافه را بگیرید.

ماهی ها را دو به دو در روغن سرخ
کنید.

سرخ کردن ماهیها را حدود 5 دقیقه
ادامه داده و اجازه دهید برشته
وترد شده و به رنگ طلایی در آید.



برای 4 نفر

سالاد باکباب سالمون نروژی

ترکیبات
400 گرم فیله سالمون نروژی بدون
پوست و استخوان
1 قاشق چایخوری نمک
یک قاشق چایخوری شکر
200 گرم برگ ریواس
یک عدد سیب سبز
یک عدد پیاز قرمز
یک عدد انار

طرز تهیه
فیله سالمون را به قطعات مورد
نیاز برش دهید.
نمک و شکر را با یکدیگر مخلوط
نموده روی هر دو طرف قطعات
ماهی بپاشید و به مدت ده
دقیقه ماهی ها را در همان حالت
رها کنید.

برگ ریواس را شسته و خشک
نموده ، سیب را در قاچ های باریک
برش دهید.
پیاز را به شکل لایه های نازک در
آورده و انار را دانه دانه کنید.
قطعات فیله سالمون را به روغن

به همراه
نان

آغشته و از هر دو طرف ، آن ها را به
مدت 2 تا 3 دقیقه روی گریل داغ
بپزید.

به عنوان طعم دهنده از
مقدار کمی فلفل استفاده کنید.

برگ ریواس را در بشقابی قرارداده ،
روی آن قطعات سیب ، پیاز، دانه
های انار و پیاز را قرار دهید.

بر روی سالاد ، روغن زیتون، نمک
پولکی و فلفل پاشیده و روی آن
قطعات سالمون را قرار دهید

سالاد تهیه شده را به همراه نان
سرو کنید.



Norwegian Seafood Council
Stortorget 1
9291 Tromsø
Norway
Phone: +47 776 03 333
E-mail: mail@seafood.no