

Smagens Dag



Det er vildt at smage

- aktuelt i februar: Torskerogn

Af Irene Eckermann og Mariann Bach Nielsen

Kort om

TORSKEROGN

Rogn er fiskeæg – og torskerogn er torskens æg. De sidder i to hinder i torskens bughule, og de ligner et par små bukser. Derfor kalder man dem også torskembukser.



Torskerogn kan man ikke spise rå, den skal først koges. Mange mennesker kan rigtig godt li' smagen af den friske, nykogte torskerogn. Frisk torskerogn er i sæson i januar og februar. Prisen for den friske rogn er høj. Men heldigvis har vi et billigere alternativ til hele året, nemlig torskerogn på dåse.

Rognen er fattig på det mættede fedt. Til gengæld indeholder rognen de sunde umættede fedtsyrer, blandt andet Omega 3. Der er også masser af jod og D-, E- og B12-vitamin i torskerogn.

Til torskerognen tilsætter vi ofte smagsgivere, fx fra krydderier og krydderurter.

Kogt torskerogn

Du skal bruge

Friske torskerognsbukser (250-300 gram)

Vand

2 laurbærblade

5-10 peberkorn

1 spsk. eddike

2 tsk. salt

Bagepapir, bomuldssnor eller elastik

Sådan skal du gøre

1. Skyl torskerognen, og pak den ind i bagepapir.
2. Sæt bomuldssnor eller elastik om pakken.
3. Læg pakken i gryden.
4. Hæld vand i gryden så det dækker pakken.
5. Kom laurbærblad, peberkorn, eddike og salt i gryden.
6. Kog torskerognen ved svag varme i cirka 30 minutter, til den er kogt.
7. Tag torskerognen op af gryden, tag den ud af pakken, og lad den køle af på en tallerken.



Torskerogn på mange måder ...

Kogt – med kartofler, remoulade eller grønt

Stegt – med citron og rugbrød

Røget – som pålæg

Rørt til fars, stegt som frikadeller

Rørt med mayonnaise til mousse eller salater

Smagens Dag



Torskerognssalat med brød

2 personer

Grundopskrift

I skal bruge

- 100 g kogt torskerogn
- 2 spsk. mayonnaise eller græsk yoghurt
- Saft af ¼ citron
- Lidt salt og peber
- Smagsgivere, se nedenfor
- 2 skiver rugbrød eller toastbrød

Lav din egen torskerognssalat

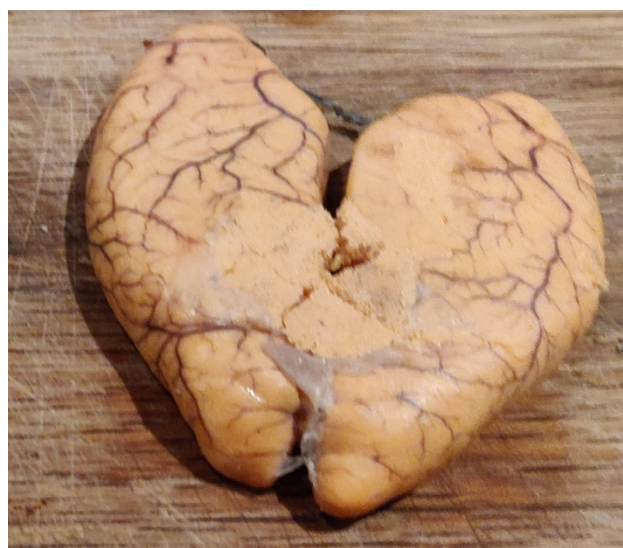
Vælg mellem mayonnaise eller græsk yoghurt

Vælg mellem disse smagsgivere:

- Peberfrugt, i små tern
- Oliven, i små tern
- Kapers
- Rødløg, fint hakket
- Dild, purløg eller karse, hakket
- Sennep

Sådan skal I gøre

1. Pil hinderne af den kogte torskerogn.
2. Mos torskerognen med en gaffel.
3. Tilsæt citronsaft, salt og peber.
4. Rør rognen med mayonnaise eller græsk yoghurt.
5. Smag til med de valgte smagsgivere.
6. Smør torskerognssalaten på en skive rugbrød eller ristet toastbrød
7. Pynt med en af de valgte smagsgivere.



Kogt torskerogn, klar til at pille hinderne af



Alle ingredienser, klar til at røre sammen.



Torskerognssalat med citron og dild som pynt

Smagens Dag



Smag på kogt torskerogn

Smag på kogt torskerogn uden ekstra smagsgivere.

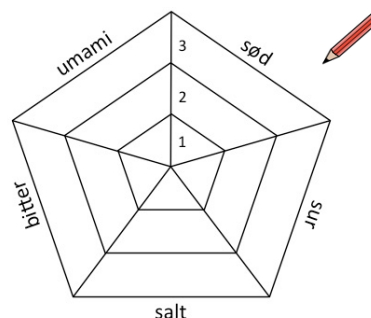
Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i torskerognen om?

Udfyld Smage-5-kanten



Smag på torskerognssalat

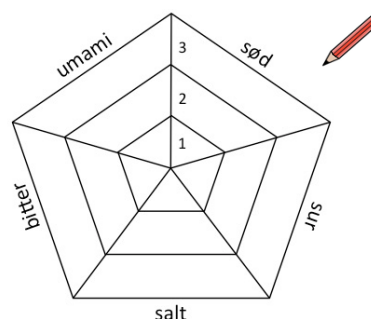
Smag på retten. Brug Smage-5-kanten.

Smager retten lidt bitter, farves felt 1 under bitter.

Smager retten lidt sødt, farves felt 1 under sødt osv.

Hvad minder smagen, duften og tekturen i retten om?

Udfyld Smage-5-kanten



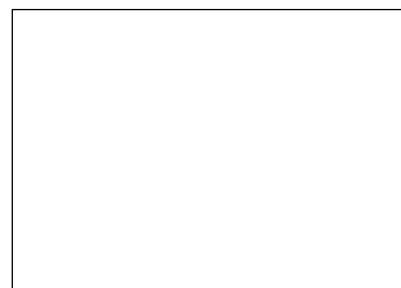
Tænk og drøft

Hvilket tilbehør kan passe til torskerogn – også på andre tider af året? Hvilke smage fra andre råvarer, måske fra andre årstider, kan passe sammen med smagen af torskerogn?

Lav eventuelt jeres egen ret med torskerogn, og afprøv det tilbehør, I synes passer til.



Vidste du ... at bare en halv dåse torskerogn dækker 20-30 % af dit dagsbehov for Omega 3-fedtsyrer?



Indsæt eventuelt foto eller tegning af jeres ret med torskerogn.

Smagens Dag



Vil du vide mere?

På smagens Dags hjemmeside kan du finde mange andre opgaver og opskrifter med smag og fisk.

- Pandesild fra Amager: https://smagensdag.dk/manedens_smag/pandesild-fra-amager/
- Jødetorsk fra Kerteminde: https://smagensdag.dk/manedens_smag/joedetorsk-fra-kerteminde/
- Torskebøf fra Hirtshals: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/08/Elevmateriale_SD2019_FINAL.pdf
- Stegte sild fra Gilleleje: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2019/08/Elevmateriale_SD2019_FINAL.pdf

Brug teksturkort og Smage-5-kanten

- Teksturkort: <https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Teksturkort.pdf>
- Smage-5-kanten: https://smagensdag.dk/wp-content/uploads/2017/08/Smage_5_kant_ark.pdf



Dansk fisk, torskerogn

<https://www.youtube.com/watch?v=MdxTPIkVOgU>



Sådan koger du torskerogn

<https://www.youtube.com/watch?v=Ot2Rz5fGJu0>



Sådan åbner du en dåse torskerogn ☺

<https://www.youtube.com/watch?v=ch89z72PJg8>