



Visst är forell lite extra gott?

I områdena runt Kastilien och Navarra fångas mycket forell. Flugfiskarna har ett paradiset i de floder som flyter ner från Pyrenéerna och genom de Kantabriska bergen. Kallt, syrerikt och rent vatten gillar den lilla Spanska laxöringen Forio och laxforellen Trucha Asalmonada. De äter kräftor och det sägs att de får sin fina färg från dessa måltider. Regnbågsforellen kommer ofta från odlingar.

Den berömda rätten Trucha a la Navarra är – liksom många av våra egna husmansrätter – fattigmansmat en gång i tiden. Det påminner om vissa anställningskontrakt i Norrland där det föreskrevs att personalen bara skulle få lax sex dagar i veckan.

Så här lagar du till Navarra rätten:

Tag den rensade fisken (ej filéer) och salta och peppra inuti. Lägg i en skiva Serano skinka och tillslut med hjälp av en tandpetare.

Vänd fisken i mjöl och stek i olivolja tillsammans med lite vitlök och ytterligare lite skinka i småbitar.

Enkelt och smakrikt.

I det moderna Spanska köket kombinerar man gärna fisken med stekta röda paprikafrukter. Förr i tiden la man gärna in forellen i vin eller ättika.

På El Castillo serverar vi forellen med stekta filéer med ett dragon/senapssmör som får smälta ner över den varma fisken. Mums!