



# Hjälmargös

från Torps Gård

Anders Eriksson är fiskaren på Torps Gård. Från två öppna småbåtar, strax under fem meter vardera, fiskar han vinter som sommar upp gös ur Hjälmaran. Fisket sker på ett livskraftigt sätt med respekt för Hjälmaran som fiskevatten. Själv beskriver Anders Hjälmargösen kort och gott som ”en jäkligt god fisk”.

## BRÄSSERAD GÖSFILÉ

1,6 kg	Gösfilé med skin
1,6 tsk	Salt
5,3 hg	Champinjoner
1 hg	Milda margarin
2,4 krm	Grovmalen svartpeppar
30 g	Persilja
20 g	Gräslök
2,5 dl	Monte flor white
2,5 dl	Kaffebrädd

Skölj och skiva champinjoner. Skinna fiskfileerna. Lägg fiskfileerna på smorda bleck. Fräs champinjoner och tillsätt vin och grädd. Koka ihop något. Tillsätt hackad persilja och gräslök. Smaka av. Håll såsen över fisken och brässa i ugn tills fisken är färdig.

Portioner: 10

Portionsstorlek: 275 g

## Miljöcertifierad fisk

Hjälmargösen är den enda sötvattensfisk som är miljöcertifierad enligt den internationellt erkända oberoende organisationen Marine Stewardship Council. Gösen fiskas på gammaldags sätt och med garn som har 60 mm mellan knutarna istället för 50 vilket annars är vanligt. Detta leder till att fisken hinner leka innan den fångas i nätet vilket bidrar till ett mer hållbart fiske. Hjälmargösen som säljs är därför aldrig under 45 cm lång. Fisken finns att köpa både som frys och färskt vakuumpackad.



Gårdsbutiken är Konserv Kompaniets satsning på småskaligt producerade varor. Dels för att stödja de små odlarna och tillverkarna men dels också för att det faktiskt smakar lite bättre så. Mer information hittar du på [www.gardsbutiken.nu](http://www.gardsbutiken.nu)

*Martin Olsson*  
Konservkompaniet

Konserv Kompaniet AB Box 1011, 611 29 Nyköping  
Besöksadress: Idbäcksvägen 12  
Tfn: 0155 - 20 03 00, Fax: 0155 - 20 03 28  
[www.konservkompaniet.se](http://www.konservkompaniet.se)