Fisk og tilberedning

Anbefalt tilberedning
Kan brukes

	Koke/posjere	Dampe	Saltet	Ovnsbake	Saltbake	Grille	Helgrille	Pannesteke	Fritere	Sashimi/sushi	Ceviche	Tartar	Farse
Dorade													
Fjellørret													
Havabbor													
Hval													
Hyse													
Håbrann/pigghå													
Kveite													
Laks / ørret													
Lange													
Lyr													
Lysing													
Makrell													
Piggvar/slettvar													
Rødspette													
Røkt kolje													
Røkt kveite													
Røkt torsk													
Sei													
Sild													
Skate													
Smørflyndrefilet													
Steinbit													
Sverdfisk													
Torsk													
Tunfisk													
Uer													