Eventyreren Randi Skaug kjøpte øya Naustholmen i Steigen i 2015. Her har hun ved hjelp av mange gode hjelpere etablert en opplevelsesdestinasjon det er lett å reise til, men vanskelig å reise fra. Hennes visjon er å skape Et fredelig sted i en urolig verden basert på verdiene Sterke naturopplevelser og Vennlig fellesskap.

Det er fånyttes å bruke flere ord på å forklare hva Naustholmen Adventure Island er. Du må ha vært der for å kunne forstå. Det er som med mat, du må ha hatt den i munnen for å kjenne smaken.

En av opplevelsene på øya er nettopp maten. En del gjester har påpekt hvor underkommunisert den gode maten er, så da laget hun denne boka. Boka er et ekte nordnorsk produkt. Råvarene kommer fra nærområdet, designeren bor lokalt, boka er trykket i Sortland og foto er for det meste tatt av fjellguiden Eirik Schøning som er 12. generasjon fra den første væreieren på Grøtøya, det gamle handelsstedet som Naustholmen engang var en del av.

www.naustholmen.com

9 788269 304008 >

RANDI SKAUG

SMAKEBITER fra Naustholmens ujålete kjøkken

SMAKEBITER

fra Naustholmens ujålete kjøkken

RANDI SKAUG

- JEG ELSKER Å VÆRE PÅ NAUSTHOLMEN.

Hans Petter Aaserud,
Trang fødsel

Forfatter:	Randi Skaug
Utgave:	1. utgave 2022
Trykkeri og trykkested:	K. Nordahls Trykkeri AS, Sortland
Foto:	Eirik Schøning, Adrien Giret, Randi Skaug, Mats Grimsæth, Espen Bergersen/Naturgalleriet, Pia Lill Kolstad og Mette Møller
Design og omslag:	Regina Pedersen Design & Produksjon
ISBN:	ISBN 978-82-693040-0-8
Vin og musikk	Hans Petter Aaserud, Trang Fødsel

FORORD

Mitt fyrste møte med Randi var på Vianvang. Gjennom fleire tlf samtalar freista Randi å bestille ei lunsjservering til nokre få personar. Lunsj er noko eg vanlegvis ikkje har, men eg forsto etterkvart att eg berre måtte si ja.

Den gongen viste eg ikkje kven Randi var, ikkje att ho hadde vore på toppen av Everest, før ho såg maleriet mitt av Glittertind.

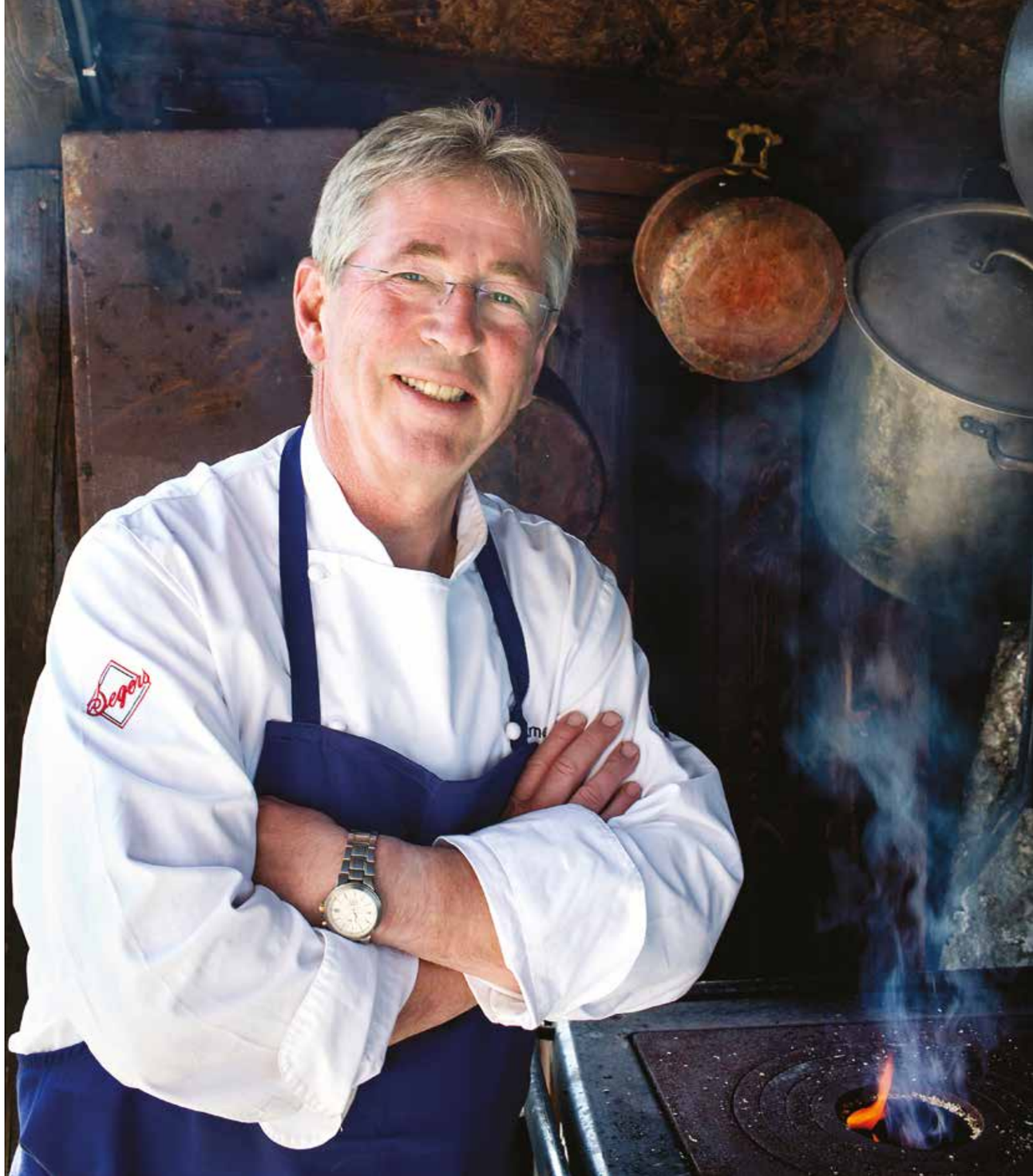
Det vart ei spesiell stund. Ei god stund ein tek med seg viare.
Naustholmens ujålete kjøken, er eit fantastisk innspel i våre gastronomiske moglegheitar!
Moglegheitane må bli sett, ikkje berre av oss kokkar, men av alle.

Framtida er spennande, meir spennande enn nokon gong for oss som brenn for å gje folk ein betre livskvalitet med å setja måltida våre inn i eit heilt bilde!
Vi treng kjelder å ause av. Som gjev oss identitet , får oss til å sjå kva vi har, og kva vi må slå ring rundt.

Vi treng ujålete opplevingar i ein ellers krevjande industralisert global matindustri. Ellers blir vi berre ein monokultur.
Sjøl hadde eg verdens beste Mamma. Ho gav meg den balasta som Randi skriv om si Mamma. Så godt, så ekte og så grunnleggjande.

Lykke til Randi, vi treng deg og Naustholmen!

Mvh Arne Brimi



NAUSTHOLMENS
SURDEIGSBRØD

Hver morgen

er det ferskt hjembakt brød på bordet på Naustholmen. Med ferskt brød til frokost er dagen allerede reddet.

Dette brødet er basert på en sytten år gammel surdeig fra Island. Den er holdt i live av mange godhjertede sjeler og gir et godt, holdbart og sunt brød. Du kan bruke all slags mel og selv bestemme hvor grovt eller fint du vil ha det.

I denne oppskriften finner du en omtrentlig mengde mel og så kan du utvikle det selv etter smak.

Selv veier jeg aldri melet, jeg bare ser på deigen når den er passe tykk.

Ferdig brød pakker du i kjøkkenhåndkle når det har kjølt seg ned. Bruk ikke plast med mindre du fryser det.

Da kan du fryse det i skiver og riste det antall skiver du trenger til frokost rett fra frossen tilstand.

Best er det å bake på kvelden, så har du ferskt brød det er greit å skjære neste morgen.

Trinn 0

Du kan bruke tørket surdeig. Hvis surdeigen kommer i biter, knus den tørkede surdeigen i morter eller legg i en pose og knus med en hammer på ei trefjøl. Om den kommer som pulver er det bare å sette i gang.

Bland 1 dl vann og 100 gram hvetemel sammen med surdeigen. Rør godt rundt med en gaffel. Det skal bli en tyntflytende røre. La stå i romtemperatur i en boks med lokk med hull i ett døgn.

Tilsett samme mengde vann og hvetemel neste dag. La stå i ett døgn til. Deigen skal begynne å boble. Hvis den ikke er skikkelig i gang, kast halvparten av deigen og tilsett samme mengde vann og hvetemel som sist og la stå et døgn til. Rør gjerne litt av og til.

Nå har du en surdeig som du fortsetter å fore med hvetemel og vann minst en gang i uka. Skulle det komme et lag med brun veske på toppen er det bare å helle det av og fore deigen. Det skyldes at deigen har utviklet alkohol. Det ser stygt ut, men er ikke farlig.

Mordeigen oppbevares i kjøleskap, men tas fram et par timer før baking. Husk at luft må komme til, så sørg enten for hull i lokket eller bruk et klede over boksen.

TIRADITO

Dette er en japansk-peruansk fiskerett som er en garantert og lettlaget suksess. Om du har tilgang til mye fersk sei, kan du like gjerne servere tiradito som hovedrett med ovnsbakte søtpoteter til. Jeg serverer den alltid som forrett eller som en overraskelsesrett før en toretters middag. Det får ganene på gli.

Opprinnelig serveres tiradito uten løk, men jeg synes det er så godt med ørlite løk at jeg har laget min egen vri. Ofte lages også en egen chilisitrussaus til tiradito, men jeg foretrekker min egen sursøte chilisaus.

Du trenger

Ett ryggstykke av fersk sei
1 ss sursøt chilisaus
1 ss finkuttet gressløk
10 ringer av sjalottløk
Noen dråper sitron
Spiselige blomster til pynt, f.eks. kornblomst eller grønnkålblomst
Koriander smaker også godt på

Slik gjør du

Skjær fisken i syltynne skiver med en kvass kniv.
Legg stykkene flatt på et fat.
Strø over gressløk og løkringer.
Legg en liten klatt sursøt chilisaus på hvert fiskestykke.
Press noen sitrondråper på hvert fiskestykke.
Server!

LAKSETARTAR

Denne retten smaker hav. Jeg lærte å lage laksetartar av den skotske chefen Roderick Ramsay Sloan. Han har sanket og solgt skjell og kråkeboller fra Steigen til de beste restauranter i verden i en årrekke. Laksetartaren hans åpnet øynene mine for hemmeligheten med hvordan enkelhet skaper magi i matlaging.

Du trenger

400 gram laks
2 sjalottløk
½ rødløk
1 bunt gressløk

½ -1 ts dijonsennep
½ sitron
Salt og pepper

Slik gjør du

Pass på at alle ingredienser er kalde. Tørk av laksen så den er helt tørr. Kutt ingrediensene i bittesmå biter og bland alt godt sammen i en bolle.

Bland sitronsaft og dijonsennep. Rør inn i fiskeblandingen og smak til med litt salt og pepper.
Oppbevar kjølig fram til servering. Server i et salatblad, et kamskjell eller for eksempel en bladskål fra skulptør Elisabeth Helvin. Stek gjerne noen løvtynne skiver av baguetter i ovnen med hvitløksolje og urter som en ekstra krone på verket.

☆ RØKT REINKJØTT ☆

med granskuddsirup, tyttebærrømme og ristede gresskarkjerner

Kreativitet trives best under trange kår. Denne retten ble til da jeg plutselig fikk lunsjgjester. I kjøleskapet lå en ferdigstekt reinsteik fra et bryllup noen dager før. Det var det jeg hadde å by på. Røkt blir det sikkert bra, tenkte jeg. Men jeg hadde ikke røykovn. På den annen side hadde jeg et flott glasert og ubrukt betongrør, som hadde vært for fint til å kaste. Jeg fyrte opp et lite bål, satte røret på høykant over bålet, puttet noen einerkvister oppi røret og la reinsdyrsteika på ei rist på toppen. Med en glassbolle over det hele ble røyken samlet opp og noen minutter seinere var kjøttet ferdig. Resultatet ble så bra at det er blitt en hyppig servert forrett på øya.

Du trenger

1 liten reinsdyrsteik
10 einebær
Litt smør
Salt og pepper

Slik gjør du

Jeg bruker sous vide på 53 grader, men du kan også grytesteike kjøttet. Da salter og peprer du kjøttet først, smørsteker hele steika på høy varme i stekepanne og legger den i ei gryte med vann til midt opp på kjøttet. La kjøttet småkoke til det har en kjernetemperatur på 53 grader. Røyk det i røykeboks eller på toppen av et rør, sånn som jeg gjør.

Skjær kjøttet i 1/2 cm tykke skiver og server med tyttebærrømme, granskuddsirup, rognebærgele og ristede gresskarkjerner.

Tyttebærrømme

1 dl rømme
3 -5 ss tyttebærsyltetøy

Rør godt og smak. Det skal smakes søtt og syrlig.
Ha i mer tyttebær om du trenger. Best blir resultatet om du har fersk tyttebær som du rører med sukker. Godt blir det uansett.

DRØMMEDRESSING

Denne historien kunne begynt med «det var i de dager da jeg gikk og sultet i Kristiania». Som fattig student og underbetalt kontormedarbeider så jeg ikke annen råd enn å forsøke å finne en boplass der jeg kunne betale deler av husleien med ekstraarbeid. Jeg studerte på Handelshøyskolen BI på kveldstid og jobbet på kontor om dagen. Hundre og femti kroner til klær, mat og bensin i uka var alt jeg hadde når andre faste kostnader var betalt. Plutselig dukket det opp en annonse i avisen. En eldre dame så etter vaskehjelp til sin nyseparerte sønn og tilbød en knøttliten leilighet rett ved siden av arbeidsstedet mitt i betaling. Utfordringen var bare at hun hadde forkjærlighet for sykepleiere og syntes ikke at jeg med mine økonomistudier kvalifiserte. Da ba jeg om å få møte sønnen Knut. Han tok meg blidt imot, og jeg tilbød meg å begynne å jobbe der og da.

Hver tirsdag i tre år vasket jeg Knut sitt hus. Ofte fikk jeg middag hos ham og jentene hans. Det var her jeg fikk sansen for hvitløk. Knut hadde hvitløk i nesten all mat og om det ikke var hvitløk i brukte han en dressing basert på rømme, majones og hvitløk, som alltid sto i et Norgesglass i kjøleskapet. Om det var litt lite i glasset, spedde han bare på med mer rømme og urter. Oppskriften ble min.

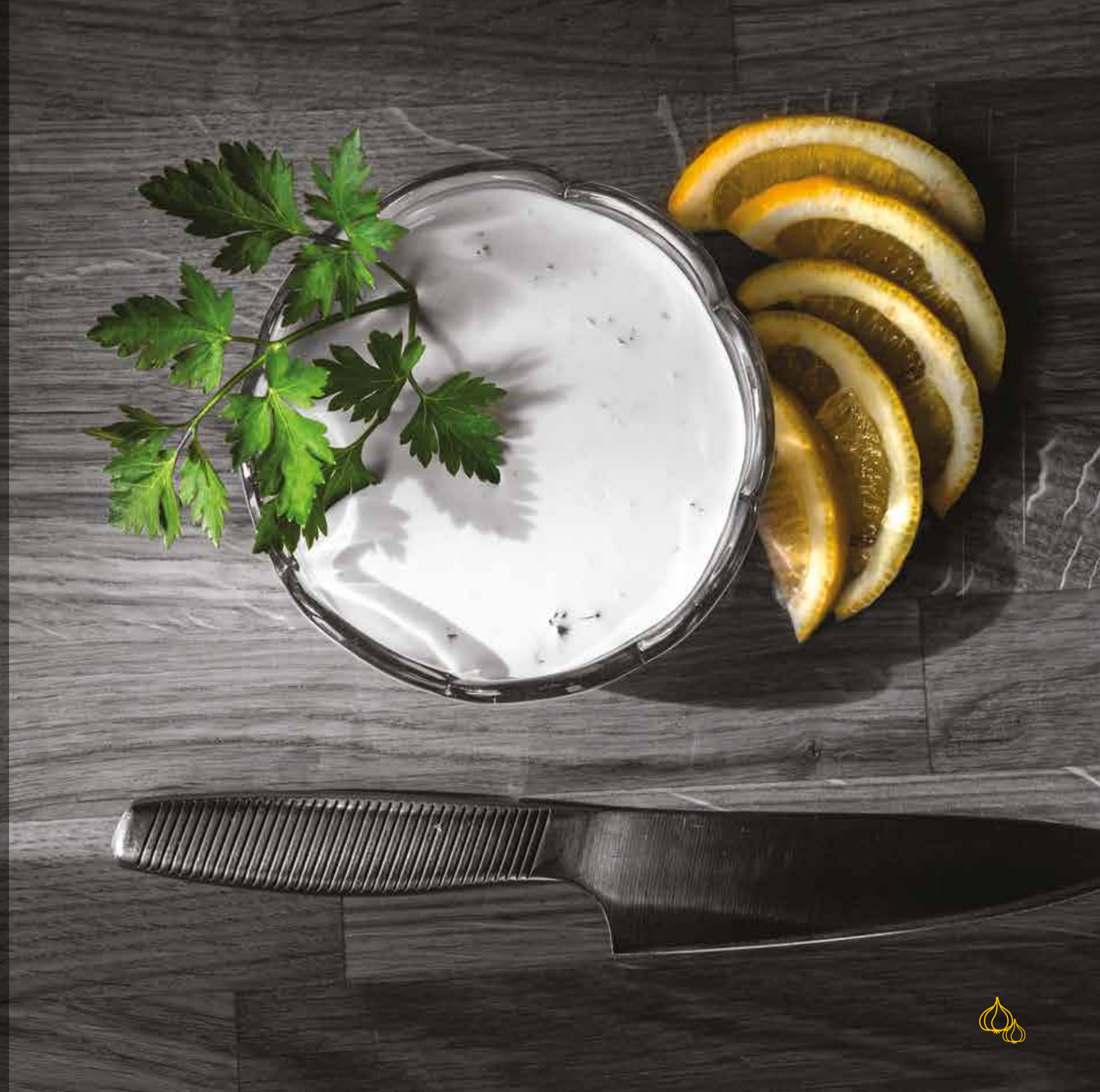
Nesten førti år etter kom et firma med bortimot tjue kokker til Naustholmen. Kvelden før gikk det plutselig opp for meg at alle gjestene var eksperter på mat. Det kjentes som ei kald klo i nakken. Hva om maten min ikke falt i smak? Så husket jeg rømmedressingen. Det går ikke an å ikke like den. Da maten skulle presenteres forsnakket jeg meg og kom til å si drømmedressing i stedet for rømmedressing. Du kan trygt kalle den Drømmedressing var dommen. Takk, Knut! Skulle ønske du hadde levd. Da hadde jeg invitert deg hit og vist deg samme gjestfrihet og omtanke som du viste meg da jeg virkelig trengte det.

Du trenger

3 dl rømme
1 pakke ekte majones
5 ss sylteagurksaft
4 mosede hvitløksfedd
2 ss sitronsaft
1 finhakket fersk chili
Litt tørkede chiliflak
Litt kvernet pepper
Hakkede urter som persille, dill, gressløk
2 ss hakked sylteagurk

Slik gjør du

Mos hvitløken på en finrasp.
Rør sammen alle ingrediensene og smak deg fram til en ikke for syrlig og ikke for chilisterk smak. Lag dressingen i god tid før du skal bruke den.
Gjerne en dag eller to før.
Og lag mer enn du tror du trenger. Denne går unna.
Så vet du det.



DILLPESTO

Dette kan høres ut som en trussel, men det er en lovnad. Reker uten dillpesto blir aldri det samme mer. Prøv den også til fisk eller bare på en kjeks. Oppskriften fikk jeg av Karin Jansdotter som jeg er så heldig å ha på kjøkkenet i perioder av året. Gjestene elsker henne. Det gjør jeg også.

Du trenger

2 dl hasselnøtter eller mandler
Ristes i stekepanne, avkjøles og hakkes.

2 dillplanter
2 fedd hvitløk
150 gram parmesan
2,5 dl god olivenolje
½ sitron
Litt kvernet svartpepper,
maldon salt og sukker.

Instagram: jansdotter_nature_chef

Slik gjør du

Hakk dillen, rasp hvitløken og parmesanen på finrasp og bland sammen med oljen.

Smak til med sitron, pepper, salt og sukker. Ha til slutt i de hakkede nøttene og bland godt. Ferdig!

Hjemmelaget SRIRACHASAUS

Du trenger

130 gram chili
10 gram hvitløk
2 dl vann
3 gram salt

30 gram brunt sukker
10 gram sukker
50 gram eplesidereddik
eller riseddik

Slik gjør du

Hakk hvitløken og chilien i grove biter. Bland salt og vann godt til saltet løser seg opp og ha i hvitløk- og chilibiter. Sett blandingen til fermentering i kjøleskap i to - tre dager. Alle ingrediensene skal være dekket av vann. Du kan f.eks. fylle en liten pose med vann og legge øverst i glasset.
Etter et par dager skal blandingen boble lett. Det betyr at fermenteringen er i gang. En gang glemte jeg blandingen i kjøleskapet i et halvt år. Det gikk akkurat like fint.

Ha sukker og eddik i en kjele sammen med den fermenterte chilien og hvitløken. Kok opp og la blanding småputre i et kvarter. Kjør blandingen i en blender til den blir glatt og flytende. Oppbevar i ei flaske eller i et passende stort sterilisert glass.

Holdbarheten er lang så lenge du bruker ren skje hver gang du forsyner deg av sausen.

PS: Det lukter veldig sterkt i huset når du koker sausen. Sørg for god lufting.

Det er ingen grunn til å kjøpe sterkt krydret saus når du enkelt kan lage den selv. Srirachasaus kan brukes både som tilsatsmiddel når du ønsker litt spicy mat og du kan for eksempel bruke den på toppen av pizza.

Jeg bruker en blanding av ulike chili, f.eks. vanlige røde chili, små thailandske chili og habanero. Vil du ha en mildere variant bruker du bare snille chilier. Vil du ha en sterkere variant har du i de hissigere typene.

Steriliser

Blandingen skal oppbevares i et rent glass, f.eks. Norgesglass eller syltetøyglass. Vask glasset og tilhørende lokk og steriliser i stekeovnen på 100 grader i minst 10 minutter. Kjøl ned glasset før du fyller i ingrediensene.

Inspirasjonskilde: Kokkenogkonditoren.no

SURSØT CHILLISAUS

Forbered deg på ekte kjærlighet! Om du lager denne sausen selv, vil du aldri mer kjøpe sursøt chilisaus på flaske. Lukta i huset når du lager den og smaken på det ferdige produktet er avhengighetsskapende. Det er lett som bare det. Fatter ikke hvorfor jeg ikke begynte med dette før jeg ble seksti år.
Denne sausen smaker veldig godt til risretter og passer like godt til laks, kylling, svin og rene grønnsaksretter. Prøv den også på tiradito.
En nytelse!
Lag like gjerne en stor porsjon med en gang og hell på glass. I kjøleskap holder den seg like god i flere måneder. Jeg pleier å gange oppskriften med ti.

Du trenger

3 stk. røde hakkede chili
3 hakkede hvitløksknøfter
2 cm raspet ingefær
1 ts salt

1 liten boks ananas
3 sølvløk
3 ss lake fra sølvløken
½ dl hvitvinseddik
1 dl brunt sukker
1 dl hvitt sukker

1 ss solsikkeolje eller rapsolje
1 ss chiliflak eller tørkede chili i småbiter
2 ss Maizena
4 ss vann

Slik gjør du

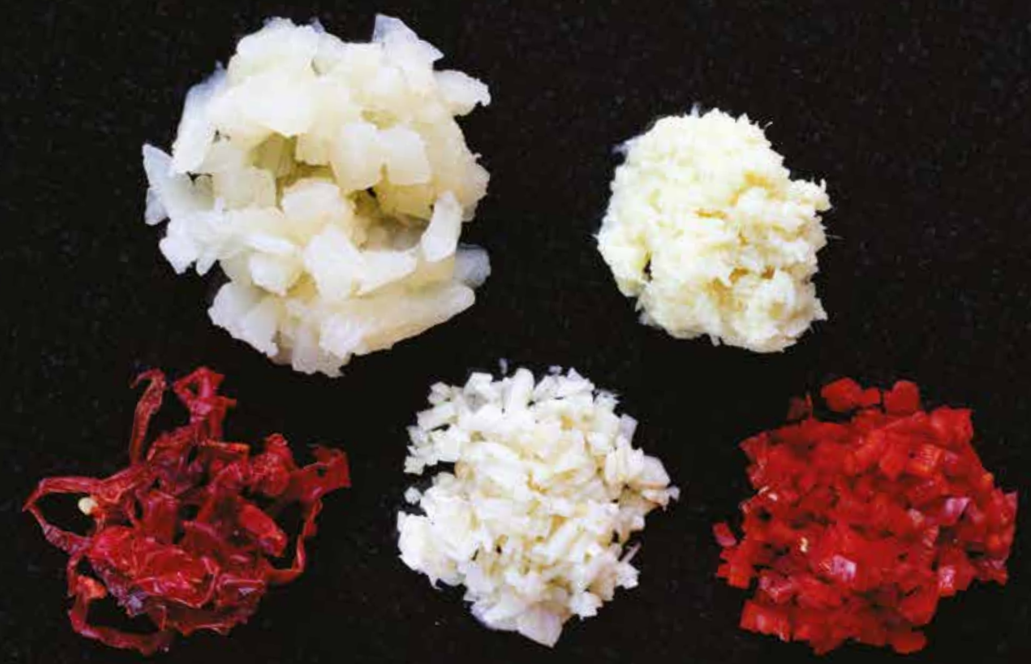
Moses i morter til det begynner å safte seg.

Moses i blender.

Ha oljen i en stålkjele og varm opp til middels sterk varme. Fres den mosede chilien og hvitløken i ½ minutt. Hell i ananasblandingen og tørket chili og kok opp. La småkoke i ca. 10 minutter.

Smak. Vil du ha sterkere saus, tar du i mer chili. Vil du ha søtere saus har du i mer sukker. Tykkere saus litt mer Maizena blandet i vann. Og sånn går nu dagan!

Jeg hentet inspirasjon til min oppskrift på Tine.no, men har i tillegg hatt i sølvløk og ingefær.
Bare fordi det er godt.



FISK

Ovnssteking av FISK

Perfekt ovnssteking av fisk lærte jeg ved et uhell. Det var andre sesong på Naustholmen. Jeg hadde servert forrett til tjuetre gjester og skyndte meg inn for å hente ut fisken av stekeovnen. Der inne lå den og var langt fra ferdig. Det var knapt lunkent i ovnen. Stekeovnen hadde klikket. Gode råd var dyre. Jeg skrudde ovnen på et annet program, hørte at termostaten klikket og at vifta dro i gang. Deretter løp jeg ut til gjestene. Det var bare å si det som det var og heller jøgle og fortelle en historie så lenge. Stemningen gikk i taket.

Jeg kan fort prate for lenge. Hva om fisken nå var blitt tørr eller brent? Restauranten *Butikken* og kjøkkenet er i to forskjellige hus. Jeg gikk behersket og rolig ut, men sprintet med sjumilssteg så fort jeg var forbi vinduene der gjestene kunne se meg.

Inne i ovnen lå det perfekt stekte fiskestykker. Og dommen: Bedre fisk hadde ingen fått. To av gjestene hadde vært på Oslos beste fiskerestaurant dagen før, og de mente maten der ikke var i nærheten av dette. Maken til flaks!

Kroppstemperering

Ta fisken ut av kjøleskapet i god tid.
Rens fisken og skjær i pene stykker som du tørrer helt med kjøkkenpapir eller engangskluter med stor absorberingsevne.
Legg fisken på stekebrett eller ildfast fat med litt avstand imellom.
Strø på litt flaksalt og litt pepper.
Sett i stekeovn på 40 grader og la stå 30 – 50 minutter.
Ta fisken ut.

Steking

Rett før servering setter du fisken inn på nytt på 235 grader i 5–8 minutter. Ha gjerne på litt sitronsaft før du setter fisken inn. Steketiden er avhengig av tykkelsen på stykkene. Bruk gjerne steketermometer. Laks skal ha 48–52 grader, torsk og sei 52 grader, kveite 44 grader. Server med en gang.

La alltid gjestene vente på fisken og ikke omvendt.

Kroppstemperert KVEITE

Den største kveita som er fisket i Steigen var på 211,5 kilo. Sånne beist egner seg bedre på avissider enn på tallerkenen, men gi meg en på 10-20 kilo og du skal få en matopplevelse av de sjeldne. Kveite blir lett tørr om den får for høy kjernetemperatur. Det tok litt tid å plukke av meg den feilen, men nå har jeg funnet hemmeligheten. Jeg deler den gjerne med deg.

Slik gjør du

Fjern skinnet av kveitefileten og legg den i en saltlake med en liter vann og 100 gram salt. La den ligge i laken i 20 minutter. Skyll av fileten, tørk den godt med tørkepapir og del i porsjonsstykker. Beregn ca. 180 - 200 gram kveite per person. Sett stekeovnen på 40 grader og la kveita stå i ovnen i ca. en time. Rett før servering øker du varmen til 80 grader og følg med på steketermometer til kjernetemperaturen er 44 grader.

Server med løpestikkekål, ovnsbakt blå kongopotet og søtpotet, fiskesaus og litt karamellisert gulrot. Oppskriften på løpestikkekål finner du i denne boka.

Ovnsbakt blå kongopotet og søtpotet

4 store blå poteter
1 stor søtpotet
Salt, pepper og chilliflak
Litt olivenolje
Hvite og svarte sesamfrø

Skrell potetene og del dem i biter. Legg i langpanne sammen med de øvrige ingrediensene. Bland godt med hendene og stek i ovnen på 180 grader til potetene er myke.

Fiskesaus

2 fedd hvitløk
½ løk, 1 fennikel
¼ purre
Smør til steking
2 dl god hvitvin

Kutt grønnsakene smått, smelt smøret og la grønnsakene surre i smøret på svak varme i 10 minutter. Rør av og til. Ha i hvitvinen og la koke ned til halvparten.

3 dl fiskekraft
3 dl kremfløte
2 ss Simply seaweed fra Lofoten Seaweed Company
En dæsj thai fiskesaus
Litt sitronsaft, salt og hvit pepper

Mos grønnsakene med stavmikser og ha i fiskekraft, kremfløte, thai fiskesaus og krydder. La sausen få et oppkok og smak til. Om du synes den mangler noe, hjelper det alltid med mer smør.

Ovnsbakt gulrot

Skjær to gulrøtter på langs to ganger, slik at du får lange båter. Ha på litt olivenolje. Dryss med salt og pepper. Stek på 200 grader til gulrøttene blir delvis brent.

PANNESTEKT SEI med glasert løk og løpestikkekål

Stein er en røslig kar på Nordskot, som alltid har en hjelpende hånd. En dag kom han med tretti storsei. Det var ikke tvil om hva som skulle bli hovedrett den dagen. Men hva skulle vi servere ved siden av? Rolf Sund, en annen hjelper og kokk med en glinsende fortid fra Statholdergården, foreslo glasert løk.
– Trenger farge, sa jeg og klødde meg litt i hodet før jeg foreslo løpestikkekål. – Kjenner du til løpestikkekål, utbrøt Rolf. – Ja, gjør du også, måpte jeg. Ingen av oss hadde hatt gleden av å få det servert ofte. Dermed var en slagkraftig middagsrett skapt. Vi serverte rundt 400 kilo pannestekt sei den sommeren. Til full jubel fra gjestene.

Du trenger

1 kg fersk storsei
Grovsalt

Slik gjør du

Fjern skjellene på skinnet med en kniv eller skjellrasper. Skjær fileter og del stykkene i ca. 5–7 cm lange stykker. Begrav dem i grovsalt.
La stå i 5-7 minutter avhengig av tykkelse. Skyll under springen med kaldt vann. Tørk dem med tørkepapir og legg dem mellom engangskluter med stor absorbsjonsevne. Sett fisken kaldt.

Når du tar den frem igjen er stykkene faste og fine i fisken. Bokstavelig talt.

Glasert løk

4 middels store løk

Skrell løken og skjær i ringer

3 ss solsikkeolje
3 ss sukker
2 ss smør
3 ss worchestersaus
1/2 ss balsamicoeddik

Varm olje forsiktig i en panne og ha i løken. Vend den ofte over middels til svak varme til den er blank. Den skal ikke bli stekt, bare myk. Ha i sukker og stek videre til sukkeret har løst seg opp. Ha i smør og la det smelte. Tilsett worchestersaus og balsamicoeddik. Smak til med litt salt. Løk har varierende styrke og tar sukker ulikt. Det skal smake søtt og surt og ikke for salt. La blandingen stå og småputre på lav varme i minst 10 minutter. Løken kan med fordel lages god tid i forveien.

Løpestikkekål

2 stilker løpestikke
50 gram mykt smør

Finhakk løpestikken og bland inn i smøret. La blandingen stå framme i romtemperatur, så den holder seg myk.

2 spisskål eller nykål
Kokende vann
Noen klyper maldonsalt

Skjær kålen i 3–4 cm store stykker og forvell i kokende usaltet vann til kålen endrer farge fra blek til lys grønn. Det er lurt å bruke en vid kjele med 5–6 cm vann og vende kålen i vannet. Det tar bare 1–2 minutter. Ta kålen ut med hullsleiv og legg den i en termokjele eller forvarmet jerngryte. Legg løpestikkesmør og strø maldonsalt mellom lagene. Hold kålen varm til servering i termokjelen eller ved å legge et tykt håndkle rundt jerngryta.

Steking av fisken

Fisken stekes etter at gjestene har satt seg til bords. 3 ss solsikkeolje varmes i en stekepanne. Den skal bli skikkelig varm, men ikke bruk aller sterkeste trinn på ovnen.

Legg fiskestykkene i panna med skinnsiden ned. Beveg dem litt rundt med en stekespade, så de ikke henger ved. Mal over litt pepper med pepperkvern. Når du ser fisken hvitner på undersiden, snur du stykkene og har i minimum 4 ss smør. Øs det smeltede smøret over fisken med skje. Fisken er ferdig når den begynner å skive seg lett.

Server med kokte nypoteter, løpestikkekål og glasert løk. Husk å ha litt fiskefett og en dilldusk over poteten. Nyt!

HVAL & KJØTT

GRILLET MARINERT HVALKJØTT

med ingefærgulrot og drømmedressing

Glem alle dine opplevelser med hvalkjøtt og opplev dette nydelige møre kjøttet i en helt ny drakt. Hvalkjøtt er magert, mørt og delikat. Med en asiatisk vri på marineringen og fullt fokus under grilling blir dette en matopplevelse av de sjeldne. Ofte hører jeg fra gjestene at de aldri noensinne har smakt noe bedre enn akkurat denne retten.

Det du spiser er forresten vågehval. Det er den eneste hvalen det fangstes på i Norge og bestanden i Nordatlanteren er på rundt 184.000 dyr. Kvoten er på rundt 1000 dyr og årlig fangst har ligget på rundt 600 dyr. De fleste dyrene skytes i området fra Vestfjorden/Vesterålen til Finnmark, ved Bjørnøya og Svalbard.

Du trenger

1 kg hvalkjøtt

Slik gjør du

Skjær kjøttet i 4-5 mm tykke skiver. Det er lettest å skjære kjøttet når det er halvtint.
Legg i marinaden og la det ligge i 2-3 timer.

Marinade

3 dl olivenolje
1 dl thai fiskesaus
1 dl soyasaus

Blandes og vispes med en gaffel til blandingen emulgerer.

3 fedd hvitløk
3 cm ingefær
3 chili

Skrell hvitløk og ingefær. Fjern stilken på chilien, men behold frøene. Kutt ingrediensene i små biter og mos dem sammen i en morter til det kommer saft ut. Ha dem oppi den våte blandingen og rør om.

½ sitron
Noen dråper sesamolje
Svart pepper

Press saften av sitronen og hell oppi marinaden. Smak til med pepper. Marinaden skal smake sterkt av chili og ingefær og ha en touch av sitron. Den skal også kjennes litt salt.

PIAS HVALKJØTTBOLLER

Pia er ei helt utrolig jente. Hun spurte om hun kunne komme noen dager som gjest eller gjerne som hjelper. - Hjelper, svarte jeg. Vi var fullstendig underbemannet og hadde fulle hus. Den dagen Pia kom holdt jeg foredrag i Oslo og han som skulle hjelpe på kjøkkenet var blitt syk og sengeliggende. Pia gikk rett inn i rollen som kokk og servitør uten noen gang å ha vært inne på kjøkkenet. Det gikk strålende. Og jada, hun ble skremt. Men hun er her fremdeles. Denne retten komponerte vi sammen.

Du trenger

50 g spekk

Slik gjør du

Skjæres i små biter og dekkes med melk. La stå mens du lager saus, minimum en halv time, gjerne en time.

Tomatsaus

1 liten løk
3 sjalottløk
3 fedd hvitløk
Olje til steking

Løk og hvitløk kuttes i småbiter og surres i olje på middels sterk varme til de er blanke.

800 gram hakkede tomater
1 neve hakket bladpersille
1 ts salt og ½ ts kvernet svart pepper
1 ss balsamico
Litt revet sitronskall, litt sukker og salt
1 habanero

Ha disse ingrediensene oppi løkblandingen.
Rør godt og la surre på svak varme.

Stikk hull på habaneroen med gaffel og legg hel i gryta.
Tas ut når sausen er passe sterk. Alternativt kan du bruke ½ til 1 rød chili av svakere type og kutte i småbiter som du lar bli i sausen.

Hvalkjøttboller

3 fedd moset hvitløk
2 egg
6-7 ss griljermel
1 ts salt
1/2 ts pepper
1 hakket sjalottløk
800 gram hvalkjøttdeig

Hell melken av spekket og bland det godt i hvalkjøttdeigen. Ha oppi blandingen med egg og krydderier. La stå i 15 minutter så den setter seg. Lag små kjøttboller inne i hendene. Legg dem på en treplate.
Stek kjøttbollene raskt på høy varme i godt med smør. De trenger ikke være stekt tvers igjennom da de skal trekkes i sausen etterpå. Legg hvalkjøttbollene i sausen. Kok ut pannen med litt rødvin for hver steking og hell det i sausen. Bruk slikkepott for å rense pannen helt. Tørk av med papir og ha i nytt smør til steking. La kjøttbollene stå og gjennomtrekkes på lav varme i minimum 20 minutter. Smak til sausen sånn at den er passe salt, søt og sterk.

Tangpasta fra Lofoten Seaweed Company

Kok tangpastaen som anvist på pakken. Det tar kun 4-7 minutter.
Server retten med rikelig mengde smakssterke tomater, revet parmesan og frisk hakket persille.

Langtidsstekt, grillet og røkt ELG med rognebærsaus

Da jeg var liten og tidvis ikke ivrig etter å spise, sa faren min alltid «det er jo elg, Randi». Da spiste jeg. Elg ble stort sett servert godt gjennomstekt med brun saus og rotgrønnsaker i min barndom. Sånn gammeldags mat liker jeg fortsatt godt, men varianten i denne oppskriften har seilt opp til topps når det gjelder elg for min del. Rognebærsausen er mislykket gele som jeg ikke hadde hjerte til å kaste. Den smaker helt nydelig og var vel verdt å ta vare på. Du finner oppskrift her i boka.

Slik gjør du

1 kg elgstek (entrecote, rundsteik eller flatbiff)

Pepre og salte kjøttet godt. Brun steika i smør på høy varme. Varmebehandle i sousvide på 53 grader og la kjøttet ligge lenge, gjerne fem til seks timer, eller grytekok det i steikeovn på 60 grader. Bruk steketermometer. Kjøttet skal ha 53 grader kjernetemperatur før det grilles. Ekstra god blir smaken om du lar en neve einebær ligge sammen med kjøttet under varmebehandlingen.
Fyr opp grillen og ha noen einerkvister liggende klar. Grill kjøttet godt på alle sider. Legg einerkvister oppå det glødende kullet, men under grillristen, og la kjøttet røykes til kvistene slutter å ryke. Det tar ca. 5-10 minutter.

Skjær opp kjøttet ved bordet og server sammen med en frisk grønn salat og potetsalat. Ha litt rognebærsaus over kjøttet og tilby ekstra saus i et sausenebb.

Hannes potetsalat

Dette er en oppskrift jeg fikk av Hanne Kristensen fra Vesterålen. Hun har vært en ivrig hjelper på Naustholmen før Hurtigruta vant hennes hjerte.

600 gram nypoteter

Kokes med skall og avkjøles til de er lunkne. Skrell bare potetene om det er helt nødvendig og skjær dem i biter.

2 ss romtemperert Dijonsennep
1 ss bringebæreddik
En god klype salt
Litt kvernet pepper

Vispes sammen i en kraftig mikser.

2 dl romtemperert solsikkeolje

Oljen tilsettes i en tynn stråle under kraftig visping. Dressingen skal tykne og blir omtrent som majones i konsistensen.

2 stk sjalottløk
½ rødløk
2 vårløk
2 dl gressløk, timian, kjørvel, bladpersille eller andre friske urter

Hakk løk og vårløk i små biter. Finhakk urter og bland alt sammen med potetene. Hell over sennepsdressingen og bland alt godt sammen.

Frisk salat med honning- og chilidressing

1 stk hjertesalat
½ slangeagurk
½ grønt eple i biter
1 stilk stangselleri
En klype rosa pepper

Skjær grønnsakene i biter og strø over rosa pepper.

Honning- og chilidressing

3 ss honning
½ finhakket rød chili
3 ss eplecidereddik
1/2 dl olivenolje
Saften av ½ sitron

Bland godt og smak til med litt salt og pepper.

SØTT

MOLTENATT

– Du MÅ ha ei kake å servere, sa Elisabeth. Hun var kokk og mannen var snekker. De var kommet for å hjelpe til på øya og på godt nordnorsk var det veldig høvelig. Kakebaking har aldri vært min pasjon. Jeg liker best ordentlig mat som man blir sterk og mett av. – Jeg har en oppskrift som selv du klarer, fortsatte Elisabeth og begynte å knekke egg.
Om kvelden skulle vi teste ut kaken og ha navnekonkurranse. Paikake, som oppskriften egentlig het, var ikke et spesielt pirrende navn. Det var midnattssol og sommer, og middagen kom ikke på bordet før det nesten var natt. Elisabeths sønn var også med. Han var tolv, men så ut som femten. Det var uvanlig for ham å være opp om natta og i alle fall ikke å få kake samtidig. Han vant konkurransen. Navnet ble Moltenatt fordi det var molte i den og vi spiste den om natta.
Her i nord vokser moltene helt ned i fjæresteinene og det er mye av dem. Går jeg likevel tom for molte, bruker jeg bare bringebær. Da skifter den navn til Bringebærnatt. Gutta som hjelper til her kalles treller. Lars er en av trellene. Jeg spurte en gang om han kunne lage kake. Det kunne han ikke, så da gjorde han det. Da ble den hetende Trellkake og smakte akkurat like nydelig. Lurer på om jeg begynner å like kake likevel, jeg.

Du trenger

3 egg
125 gram sukker
125 gram smør

125 gram hvetemel
2 ts bakepulver

1 pakke vaniljekrem
for gjærbakst
1 pakke frosne bringebær
eller molte

Slik gjør du

Pisk eggene med 1/4-del av sukkeret til eggedosis. Smelt smøret og resten av sukkeret sammen på middels varme. Bland de to rørene sammen til en. Det gjør ikke noe om smøret er litt varmt.

Bland mel og bakepulver og sikt det over røren mens du vender det forsiktig inn med slikkepott.

Ha halvparten av røren i bunnen av en smurt kakeform. Fordel vaniljekrem over røren. Strø på bærene og hell resten av røren jevnt utover toppen av bærene.

Stek midt i ovnen på 180 grader i 40-50 minutter.
La kaken stå og kjøle seg litt før du strør over melis og pynter med bær og spiselige blomster.

GREVEN ♡

Denne desserten har en historie. Da jeg padlet Nord-Norge-kysten med kajakken Sakteruta fikk jeg «motorhavari». En muskel røk, og det var bare å trekke åra opp av vannet. Jeg satte meg i stedet på Hurtigruta for å synfare resten av kysten. Vel framme i Kirkenes ble jeg møtt av en venn av en kompis i Bodø. Vi hadde knapt vekslet en tekstmelding. Han spurte: Ka nu du skal? Det visste jeg ikke. – Det æ kan tilby e nån daga i Pasvik, fortsatte han. Jeg ble med.

I ei lita hytte tett på Pasvikelva bodde Geir, som han het, sammen med bikkja si, hu Pia. Han kalte hytta si for grevskapet. Vi fisket i elva, lagde nydelig middager av sik og harr, skravlet kvelden lang og av og til måtte jeg be ham snakke om noe mindre morsomt fordi muskelskaden fra kajakkturen gjorde det vondt å le. Vennskapet vi fikk fortsatte etter at jeg dro, og vi både ringte og skrev helt vanlige brev til hverandre. Når han skrev til meg, sto det til Admiral av Sakteruta. Når jeg skrev til han, sto det til Greven av Pasvik.

Etter vel et år fortalte han om ei jente som skulle gå på ski fra Varanger til Røros. Snart begynte han å omtale henne varmt som ho Kine. Noen måneder seinere forlovet de to seg. Hun flyttet oppover fra hjemstedet Toten. De kjøpte seg småbruk i Pasvik og begynte å pusse opp. Men, i motsetning til de fleste andre som pusser opp var det ikke kjøkkenet og badet de kastet seg over. Tvert imot var det låvebrua.

Så kom nok en konvolutt fra Pasvik. Denne gangen var det invitasjon til bryllup. Seremonien skulle selvsagt foregå på låvebrua. Nå nærmer jeg meg sakens kjerne. I bryllupet ble det servert en aldeles nydelig dessert. Den var rød, og det var noe hvitt oppå. Brudeparet hadde laget desserten selv. Ingen klarte å gjette hva det var.

Oppskrifta har jeg fått av brudeparet, og jeg har laget min egen variant. De serverte den som is. Jeg serverer den lunken, med pisket rømme og litt limeskall på toppen. Skulle ønske dere kunne kjent lukten av pepper og lime på bildet. Jeg kaller denne desserten Greven, som en takk til Geir for godt vennskap og morsomme dager i grevskapet i Pasvik. Leve kjærligheten!

»→

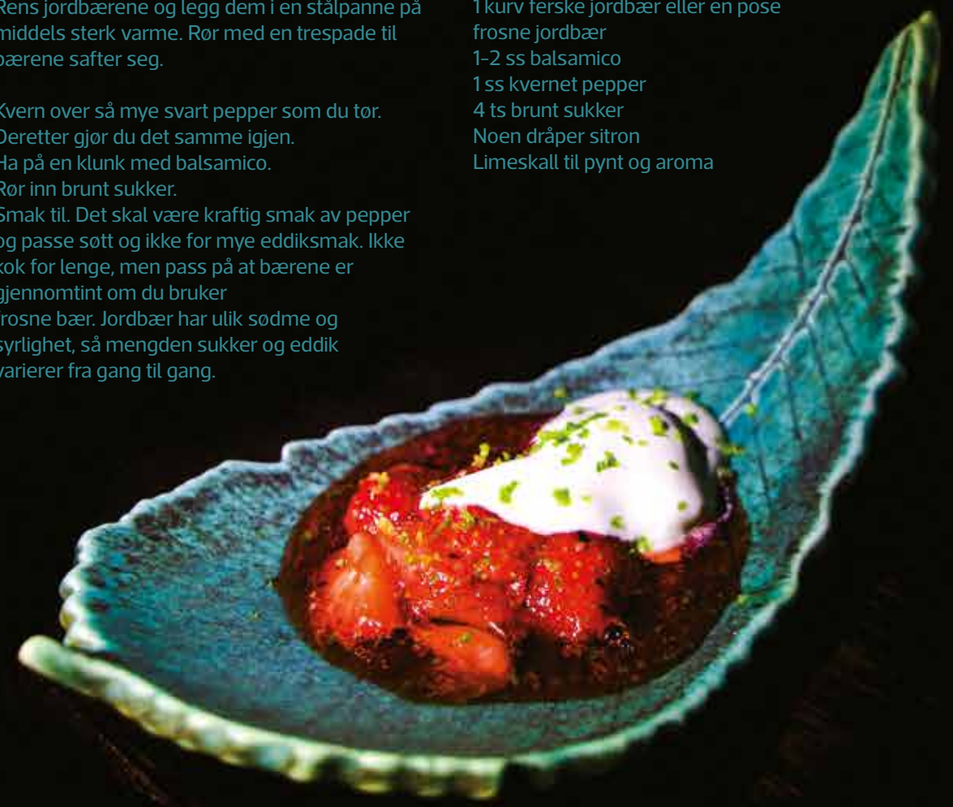
Slik gjør du

Rens jordbærene og legg dem i en stålpanne på middels sterk varme. Rør med en trespade til bærene safter seg.

Kvern over så mye svart pepper som du tør.
Deretter gjør du det samme igjen.
Ha på en klunk med balsamico.
Rør inn brunt sukker.
Smak til. Det skal være kraftig smak av pepper og passe søtt og ikke for mye eddiksmak. Ikke kok for lenge, men pass på at bærene er gjennomtint om du bruker
frosne bær. Jordbær har ulik sødme og syrlighet, så mengden sukker og eddik varierer fra gang til gang.

Du trenger

1 kurv ferske jordbær eller en pose frosne jordbær
1-2 ss balsamico
1 ss kvernet pepper
4 ts brunt sukker
Noen dråper sitron
Limeskall til pynt og aroma



Slik gjør du videre

Pisk til rømmen blir stiv. Seterrømme blir lettere stiv, men har mer smak. Lettrømme blir litt mer flytende, men tar mindre plass i smaksbildet. Velg det du synes er best eller det du har. Begge deler funker.

Videre trenger du

4 store spiseskjeer med rømme
½ ts sukker
1 ts vaniljesukker
Noen dråper sitron.

Server lunken med pisket rømme på toppen og pynt med limeskall som du river på et jern.

KARINS SØTE KRÅKEBOLLER

Vi er så heldige å ha fått Karin Jansdotter som kokk på Naustholmen når hun ikke har kokkeoppdrag i Antarktis eller andre eksotiske steder. På en mathelg med den prisbelønte norske kokken Hanne Frosta og fridykkeren Truls Wennberg ble Karin inspirert av kråkebollene som Truls hentet opp av sjøen og som ble servert rå til gjestene. Inspirasjonen ble til en dessert som overrasker de fleste.

Du trenger

3 eggehviter
1 dl sukker

2 dl sukker
1 klype havsalt eller maldonsalt
1 klype trøffeltang

Slik gjør du

Visp til blandingen blir hvit.

Hell litt og litt sukker oppi vispebollen mens maskinen går for fullt. Visp til marengsen er blank.

Ha marengsen i sprutepose og fyll 10 muffinsformer med marengs.

Stek på 150 grader i 30 minutter. Ta ut av ovnen, stikk et hull med en finger i toppen når de har kjølt seg litt og kjøl dem til romtemperatur på benken.

Rødbeteis

Kok ned ½ flaske rødbetesaft til saften begynner å bli tykk. Den skal reduseres omtrent til 1/10-del. Rør ofte underveis. Kjøl ned til romtemperatur før den skal i isen.

Videre trenger du

3 eggeplommer og 2 ss sukker vispes til en ganske fast masse.
2 dl fløte og 2ss vaniljesukker vispes til krem.
Bland eggedosis og pisket krem og ha i rødbetesaft.
Fyll rødbeteisblandingen i marengsene og frys dem.

Server på et lag ristede hvite og svarte sesamfrø. Pynt gjerne med roseblader eller andre spiselige blomster.

Instagram: jansdotter_nature_chef

CARINAS KARDEMUMMEKAKA

Hver gang Karin kommer hjem fra lange kokkeoppdrag, som da hun hadde vært på Troll i Antarktis i femten måneder, får hun kardemommekake av sin mamma. Jeg er mer glad i kjøttkaker enn kake, men dette er den beste kaken jeg har fått. Skal du bake den, så lag likeså gjerne to med en gang.

Du trenger

500 gram mandelmasse/marsipan
3 dl rørsukker
200 gram romtemperert smør

4 egg

2 ss malt kardemomme
3 dl hvetemel
2 ts bakepulver
2 krm salt

Slik gjør du

Riv marsipanen på rivjern og bland sammen med sukker og smør i kjøkkenmaskin. Visp til det er hvitt.

Tilsett ett og ett egg under visping.

Blandes før det vendes inn i deigen med slikkepott. Best resultat får du om du bruker kardemommefrø og støter dem til pulver i en morter.

Smør en rund form og strø med grilljermel. Stek på 175 grader varmluft i ca. 1 time og 15 minutter. Blir kaken for mørk under steking, dekker du den med aluminiumsfolie. Den skal være litt seig og klissete i midten.

Server med pisket rømme med litt vaniljesukker. Pynt med blomster og så er det bare å glede seg.

Instagram: jansdotter_nature_chef

FEMTI KRONER

av det som ble betalt for denne boka går til utdanning for Bhotefolket i Nepal.

Mikroprosjektet WHY ble startet av Randi Skaug i 2012. Vi har utdannet en lege, har seks unger på skole og betaler lønn til en førskolelærer i landsbyen Hongon i Øst-Nepal.
Inntektene kommer fra veldedige foredrag, salg av bøker Randi har skrevet, salg av armbånd produsert av kvinner i Nepal og fra faddere og givere. Alle inntekter går til formålet. Ingen mottar lønn for å arbeide med prosjektet.

Tusen takk for bidraget!

Du kan lese mer om prosjektet på www.whynepal.no eller støtte det ved å gå inn på denne QR-koden.

OM ALLE HADDE HATT SAMME FRIHET OG MATVARETILGANG SOM HER...