



Strinda Videregående Skole
Avd. Ladejarlen

SJØMATBRANSJEN.

UNDERVISNINGS - HEFTE OG PRAKTISKE ARBEIDSOPPGAVER FOR VG1RM

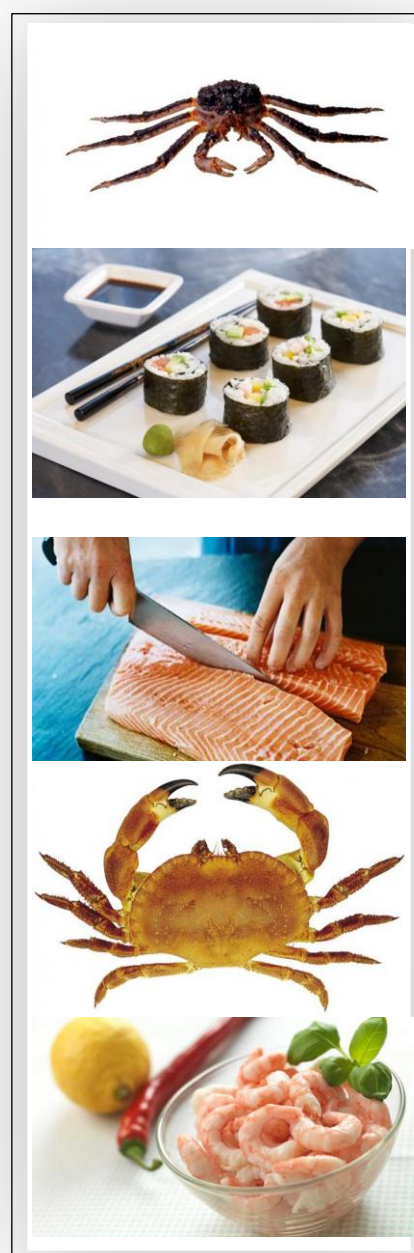
Periode 2

Uke: 02 – 03, 2012

Skalldyr - Skjell -

Krepsdyr og Tørrfisk

Økt fokus på sjømatproduksjon og
sjømathandlerfaget blant elever på
VG1 Restaurant og matfag.



Innhold

Bakgrunn:.....	3
Konserveringsmetoder.	4
Tilberedningsmetoder for skjell og skalldyr.	6
Fakta om skalldyr	7
Norske kamskjell	7
Norsk kongekrabbe	8
Reker	10
Taskekrabbe	11
Blåskjell.....	13
Østers	15
O-skjell	16
Tørrfisk.....	19
Hygiene i råvarehåndteringen.....	22
Praktisk gjennomføring - oppgaver	27
Oppskrifter.....	28
Arbeidsplan.....	55
Vurderingsskjema for praktisk arbeid.....	58
Mine notater	60

Bakgrunn:

Trøndelagskysten produserer over 1 million måltider hver eneste dag og ca. 50 prosent av Sør-Trøndelags totale eksport kommer fra bedrifter i, og rundt havbruksnæringen. På tross av å være en meget betydningsfull næring i regionen, er interessen for sjømatnæringen lav i Trøndelag, og Norge generelt.

Rekrutteringen til fagfeltene sjømathandler og sjømatproduksjon via den videregående skole er svært lav. I forbindelse med innføringen av Kunnskapsløftet, ble fagene fiskeindustrifaget, nå sjømatproduksjon, og sjømathandler innlemmet i faget VG2 Matfag. Fagfeltene tilbys nå som to av ni programfagområder innen VG2 Matfag

Læreplan mål for perioden.

- Å arbeide for bruk og utvikling av det norske kjøkken.
- Vurdere kvaliteten på råvarer og produkt, og bruke denne kunnskapen i praktisk arbeid
- Gjøre greie for sammenhengen mellom bransjene innenfor restaurant- og matfag, deres rammevilkår og konkurranseforhold
- Lage tradisjonsmat fra ulike område i Norge og mat fra ulike kulturer

Sjømat er for folk ute i verden synonymt med Norge. Ikke bare forsyner vi store deler av verden med fersk fisk og skjellmat. Eksport av sjømat er vår nest største næringsvei. Og når kokker i fjerne land og kontinenter lærer å håndtere dette utsøkte, norske produktet, forplikter det deg som bærer av norsk mattradisjon å kjenne råvarene ut og inn, og å kunne anvende den i kjøkkenet og på menyen.

Norske farvann har til denne dag bidradd med store forekomster av fisk og skalldyr. Heldigvis er det ikke bare mengden som kjennetegner norske kysten. Kvaliteten på sjømaten vår er i verdensklasse. Og det ønsker vi selvsagt også at norske og utenlandske fagutøvere skal overbevises om.

Konserveringsmetoder.

Norge er et langstrakt og smalt land med store variasjoner både i landskap og klima. Dette preger også våre mattradisjoner ved at man i kystbygdene var vant til fersk fisk (gjerne sild) i det daglige kostholdet. I innlandsbygdene derimot, var man vant til fiskeprodukter som var ”konservert”, det være seg saltet fisk som speket sild. Og nettopp sild var noe av det mest vanlige på denne tiden. Spekesild kunne vanke på middagsbordene både en og to ganger om dagen.

Med konservering mener vi metoder (prosesser) som øker matvarens holdbarhet. For å gjøre dette må vi vite hva det er som ødelegger den. Sopp og bakterier er matens hovedfiende. I tillegg er det en del kjemiske reaksjoner, fremkalt av lys og temperatur, som virker nedbrytende.

For å øke matens holdbarhet er det derfor viktig at man:
Redusere vanninnholdet i råvarene
Oppbevare råvarene i et surt miljø.

Her er de vanligste metodene for å øke holdbarheten til skalldyr/krepsdyr:

RØYKING

Deles inn i 3 metoder:

- 1) Kaldrøyking 18-20c
- 2) Halvvarmrøyking 45c
- 3) Varmrøyking 70-80c

Røyking innvirker på råvarens smak, utseende og konsistens.

Det er bare kaldrøyking som regnes som konserveringsmetode.

Brukes gjerne sammen med krydder/urter og sagflis for å få frem bestemte smaker. Under røykeprosessen vil man få et væsketap på 10-40 %. Dette sammen med at røyken inneholder en del stoffer (eddiksyre, tre sprit o.l.) som reduserer bakterienes formeringsmuligheter.

SALTING

Brukes for å forandre smak og øke holdbarhet.

Saltet trekker ut fuktighet i varen og skaper et miljø som hindrer vekst av skadelige bakterier.

1) Lakesalting

Lakesalting brukes på skjell/skalldyr som er kokt rensset og klargjort for forbruker, eksempel – pillede reker – rensset blåskjell.

FRYSING

Er kanskje den viktigste konserveringsmetoden som brukes av husholdninger og profesjonelle. Det er vel litt uenighet i fagmiljøet, om frysing egentlig er noen konserveringsmetode.

Frysing brukes når en ønsker å lagre en vare over lengre tidsrom, og samtidig ønsker minst mulig endring av næringsinnhold, smak og konsistens.

Stikkord når det gjelder frysing er:

Forberedende arbeid, pakkemateriale, innfrysingstemperatur, lagringstemperatur, lagringstid og opptining.

Mange av de skalldyr/skjell produkter som selges fryst, er glasert (dyppet i kaldt vann etter innfrysing) dette for å bevare produktet bedre, mindre mulighet for lufttilgang.

Tilberedningsmetoder for skjell og skalldyr.

DAMPET

Brukes til kjøtt, fjærkre, fisk/skalldyr og grønnsaker. Råvarene tilberedes enten i

Dampkasserolle eller i konveksjonsovn. Reduserer tilberedningstiden, Mer skånsom ovenfor råvaren og man får et mindre vitamintap.

FRITERT

Råvaren stekes i frityrfett (vegetabilsk). Kan paneres eller dyppes i frityrdeig før steking. Eksempel, fritert østers

GRATINERT

Kokte / rå skalldyr – skjell, dekkes med en saus, ost eller griljermel før det plasseres under sterk overvarme (Salamander) til en gyllen farge.

RÅ

Østers – Kamskjell er de mest kjente som nytes rå, men også fisk (sushi /sashimi).

Bakt

Brukes gjerne på større krepsdyr, som hummer

Posjert

Koke uten å koke, skånsom tilberedningsmetode med kraft / vin og grønnsaker for å gi smak.

Grill

Over direkte varme, krepsdyr brukes helst, gir samtidig en røyksmak til produktet.

Fakta om skalldyr

Norske kamskjell

Latinsk navn: *Pecten maximus*



Havet skjuler mange skatter. Norske kamskjell er blant de mest utsøkte av dem alle. Det vifteformede skjellet er et imponerende skue.

Det er ikke bare vakkert å se på; når du åpner skjellet, står du med havets flotteste perle foran deg.

Den store, kremhvite muskelen er lett gjenkjennelig. Den har en søthet, en mild hummeraktig skalldyrsmak og et friskt preg av sjø som gjør kamskjell til en uimotståelig delikatesse og en råvare i luksusklassen. Norske kamskjell har fin farge, sterk kondisjon (levedyktighet), fast struktur og god smak på skjellmuskelen. De lever vanligvis på mellom 10 og 30 meters dyp. Det betyr at kamskjell finnes tilgjengelig på dykkerdyp. I Norge blir alle kamskjell høstet av erfarne dykkere som håndplukker hvert enkelt skjell. Dette gjør at kamskjellene er ferdig størrelse sorterte, frie for sand og i hel og uskadd stand når de leveres til mottaksanleggene.

Dette er unikt for norske kamskjell. De fleste andre steder høstes kamskjell av spesielle trålere eller skjellskraper. I Norge brukes ikke slike redskaper fordi havbunnen er like kupert som landskapet på land, og redskapene derfor lett vil sette seg fast. Et annet forhold er at skjellskraper river med seg det meste som vokser og lever på havbunnen, knuser skjell, river og slår i stykker andre bunndyr og endrer bunnforholdene; en fangstmetode som er lite forenlig med tanken om å ta vare på naturen.

Norske kamskjell kan bli opptil 17 cm i diameter, men så store skjell ser vi sjelden. Kamskjell høstes når de er 10 cm eller større. Da er de vanligvis 4-5 år gamle. Kamskjell trives særlig godt i relativt trange sund med moderat strøm.

Kamskjell leveres til mottak samme dag som de er plukket opp av havet. På mottaksanleggene lagres kamskjellene i tanker med god gjennomstrømming av friskt og kaldt sjøvann som holder en temperatur på 5-6°C. Leveringsklare kamskjell er sortert i fire størrelser og pakket i kasser med god kjøling.

Næringsinnhold

Kamskjellmuskelen er mager, men har en svært høy andel av omega-3 fettsyrer. Rognsekken er spesielt rik på B-vitamin og har også høyt innhold av sink.

Bærekraft

Fangst av kamskjell i Norge skjer utelukkende ved dykking, noe som sikrer selektiv fangst med hensyn til størrelse. Den har ingen skadevirkninger, verken på topografien eller på andre arter. Fangsten er regulert ved et minstemål på 10 cm skall-lengde for å sikre god rekruttering. Havforskningsinstituttet overvåker kamskjell med hensyn til bestand og rekruttering. Overvåkningen viser at reproduksjonsevne og rekruttering i bestanden som høstes, er god og varierer lite fra år til år.

Norsk kongekrabbe

Latinsk navn: *Paralithodes camtschaticus*



Norsk kongekrabbe er et imponerende syn og noe av det ypperste du kan servere i kategorien skaldyr. Krabbekjøttet er i seg selv så velsmakende at du kan koke klørne og servere dem naturell. Men krabbekjøttet kan anvendes på mange forskjellige måter og egner seg perfekt til steking, grilling og baking med krydder og andre smakstilsetninger.

En kongekrabbe skal være jevnt brun på oversiden av skallet og kremfarget på undersiden. Når den kokes, kommer den karakteristiske rødfargen fram. Hos kongekrabbe er det kjøttet i bein og klør som benyttes, samt det velsmakende kjøttet som sitter i "skulderpartiet". Også haleklaffen har et godt stykke kjøtt med egne karakteristikk. Et kjennetegn på kongekrabbe av høy kvalitet er god kjøttfylde i bein og klør. Det å nytte gjøre alt kjøttet på krabben, er viktig for få maksimalt utav et relativt kostbart råstoff.

Kongekrabbe er en kaldtvannsart som finnes fra lavvann og ned til 500 meters dyp, avhengig av alder, kjønn og årstid. Et generelt trekk er at de unge krabbene finner skjul på grunt vann blant stein, tang og tare.

Voksne og større kongekrabber foretrekker dypere vann og finnes ofte på sand- og leirebunn.

Norges fangst av kongekrabbe utgjør bare noen få prosent av den totale fangsten i verden. Norsk fiske finner sted i den nordlige delen av landet. Fisket foregår med små kystfartøyer som har kort avstand fra fangstfeltene til mottaksanleggene. Det innebærer at krabben fanges i begrensede mengder, og at hvert individ blir håndtert på en skånsom måte. Skånsom fangst og behandling av kongekrabben gjennom hele verdikjeden er viktig både for kvaliteten og overlevelsessevnen. Det gir den norske kongekrabben et særpreg som verdsettes høyt.

Kongekrabber som sendes levende ut i markedene, leveres til mottaket i løpet av noen timer etter at råvaren er tatt opp av sjøen. Fram til levering holdes krabbene i rennende sjøvann. Ved mottak sorteres kongekrabbene for å sikre at bare krabber som er feilfrie og i fin form, settes i tanker med rennende, friskt sjøvann. I tankene får kongekrabben mat som sikrer at næringsbehovet for normal utvikling og velvære dekkes og gir god kjøttfylde i bein og klør. Når kongekrabben er leveringsklar, senkes vanntemperaturen noen timer før pakking. Dette gjør at krabben roes ned og reduserer stoffskiftet til et minimum. Dette gjør at vi unngår å stresse kongekrabbene, og at dyrevelferden under pakking og transport ivaretas på en god måte.

Næringsinnhold

Kongekrabbekjøtt er en god proteinkilde og inneholder lite fett

Bærekraft

Fangst av kongekrabbe er kvoteregulert. Kvotene settes etter råd fra Havforskningsinstituttet basert på de best tilgjengelige, vitenskapelige metoder for å vurdere bestanden. Dette sikrer at beskatningen til enhver tid er innenfor bærekraftige rammer. I tillegg til kvoter er det også satt et minstemål for kongekrabbe for å hindre fangst av små individer. Fisket foregår med teiner som ikke skader havbunnen, bunnfaunaen eller andre arter. For å unngå uheldig spredning av kongekrabbe, er det bare hankrabber som leveres levende. Fangst av kongekrabbe er fra WWF ansett å være bærekraftig, og arten er på deres grønne liste over anbefalte arter.

Reker

Latinsk navn: Pandalus Borealis



Reker finnes både i fjordene, på bankene og i nordområdene. Den røde dypvannsreka er den vanligste i fangstene. Dypvannsreka liker seg best i kaldt vann og kan enkelte år være helt forsvunnet fra rekefelt i sør, noe som oftest har sammenheng med at temperaturen er blitt for høy. Rekeetråling foregår i Skagerrak, langs kysten og i fjordene med mindre fartøy, mens fisket i Barentshavet og ved

Svalbard og Grønland mest drives av store trålere. Reke bearbejdes i forskjellig grad, dvs. alt fra fersk og frossen til landindustri og direkte eksport. I Skagerrak og til dels i Nordsjøen blir det trålet etter reker med mindre rekeetrålere.

Kjennetegn

Som en av få arter i verden skifter kaldtvannsreke kjønn i løpet av livet. De er det som kalles *protandriske hermafroditter*. Kaldtvannsreke fødes som hannreker og skifter kjønn til hunnreker når den er 2 1/2 -4 år. Den parrer seg om høsten og hunnreka bærer rognen under bakkroppen vinteren gjennom. Reke parer seg om høsten og hunnen får deretter hoderogn -noe som kan ses som en mørk flekk under skallet i hoderegionen. Rognen føres så ned mellom haleføttene, der den bæres hele vinteren. Dette kalles utrogn og er vanlig hos mange krepsdyr. Eggene klekkes om våren, og larvene flyter fritt rundt i havet

Anvendelse:

Omsettes kokt med skall ferske eller frosne, pillede frosne eller lett-konservert i lake. Reka brukes naturell, eller i ulike kalde og varme retter. Lag en salat med rikelig mengde reker, fyll et pitabrød og lunsjen er klar. Vær forsiktig med å varme opp kokte reker

Holdbarhetsdager:

All sjømat er blitt analysert for å finne riktig antall holdbarhetsdager for å sikre best kvalitet. Nedenfor er en oversikt på holdbarheten totalt og fordelingen

Produkter	Holdbar i	Lerøy (Max)	Grossist (Max)	Butikk (Min)
Reker	5 dager	2 dager	1dag	2 dager

Reker skal ikke modnes, da de bør spises raskest mulig. Skalldyr skal generelt ha en frisk sjøluft, dersom skalldyrene får en sterk ammoniakk lignede lukt skal de ikke spises.

Tining av reker

Langsom tining anbefales. Anbefalt opptiningsmetode for frysede reker er langsom tining i kjøleskap, helst over natten. Etter 6 -8 timer kontrolleres rekene og blandes slik at de som ligger midt i esken blandes med de andre.

Taskekrabbe

Cancer pagurus



Krabben er en ridder i rustning, som har skjelettet sitt utenpå kroppen. Innenfor skallet skjuler det seg en kulinarisk godbit full av viktige næringsstoffer og saftig kjøtt som smaker.

Krabben er en spesiell skapning, som gjemmer godbitene inne i skallet og klørne sine. Skallet er krabbens skjelett, og etter hvert som den vokser, skifter den skall. Klørne er krabbens våpen mot andre krabber og mot mennesker. Men de brukes også som redskap til å knuse skallet på små skjell og snegler, som gir krabben næring.

Best om høsten

Du kan spise krabbe hele året, men den er på sitt mest kjøttrike og smakfulle om høsten. I en stor krabbe er det rundt 200 gram kjøtt og det holder vanligvis til en person. Du får kjøpt krabben både levende og ferdig kokt. Mens den kokte krabben er klar til bruk, må den levende kokes så fort som mulig etter innkjøp.

Taskekrabben er den vanligste krabben i Norge. Den holder til på havets bunn, fra grunne strandområder ned til 300–400 meters dybde. I Norge finnes den vanligvis på dyp ned til 50 meter og i områder med mye stein. Krabben livnærer seg av død fisk, musling og mark. For å knuse harde skall, er krabben utrustet med en slags tenner i magesekken. Man vet ikke hvor gammel en krabbe kan bli. Hunnen har bredere haleklaff enn hannen, mens hannen har flatere ryggskjold og større klør. Krabben gyter om høsten etter at den er blitt kjønnsmoden, vanligvis fra 5-årsalderen. Hunnen bærer eggene med seg under halen gjennom vinteren inntil de klekkes på sommeren. Krabbelarvene driver omkring i havet de første 4–6 ukene før de slår seg ned på bunnen.

Krabbefakta

- Krabbe inneholder mye vitamin B6, et stoff kroppen trenger for å nyttiggjøre seg og lagre energi fra proteiner og karbohydrater i maten vi spiser. Vitaminet er også viktig for nervesystemet vårt.
- Krabben er i tillegg proppfull av det viktige næringsstoffet selen, som er en viktig antioksidant. Dette stoffet beskytter kroppen mot såkalte frie radikaler, forbindelser som kan påføre celler og vev skade.
- 100 gram krabbe gir deg fire ganger dagsbehovet ditt av beskyttelsesstoffet selen. Krabbens enkle fordøyelsessystem blir kalt paven. Noen forklarer det med at striden mellom den katolske og lutherske kirke under reformasjonen førte til at paven ble omtalt i svært nedsettende ordelag.

Sesong:

Høst og vinter

Utbredelse: Hele norskekysten opp til Troms

Størrelse: 4–6 kg og maksimal skjoldbredde på 30 cm

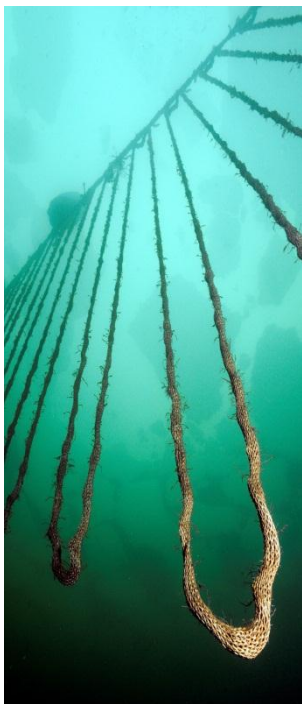
Fangst:

Krabbe fanges hovedsakelig på høsten ettersom kvaliteten da er best. Fangsten foregår med teiner eller garn. Krabbe forekommer også som bifangst.

Blåskjell

Mytilus edulis

Blåskjell er et bløtdyr som lever på 0–10 meters dybde. De finnes langs hele kysten, ofte i store mengder som belter i fjæra eller et stykke inn i fjordene. Blåskjellene gyter vanligvis mellom april og juni, avhengig av landsdel, når vanntemperaturen er mellom 8–10 °C. De befruktede eggene utvikler seg til larver som svømmer fritt i ca. en måned inntil de fester seg på overflater på stein, fjell, båter og fortøyninger. Blåskjell fester seg til underlaget ved hjelp av tråder (byssustråder) som skilles ut fra foten, og de kan senere flytte seg ved å strekke nye tråder. De lever av planteplankton.



Blåskjell dyrkes på såkalte bøystrekk – vannrette systemer av tauverk som holdes oppe av bøyer – og fra disse linene henger tau eller bånd der blåskjellene kan feste seg, og vokser til salgbare blåskjell i løpet av 1–2 år. Uttynning av skjellene og høsting, sortering og fjerning av byssustråder gjøres maskinelt på høstebåtene eller på mottakene.

Anvendelse

Blåskjell blir vanligvis dampet, og kan spises naturell eller med variert tilbehør. De kokte skjellene kan gratineres, tilberedes som egne retter eller som tilbehør til andre retter. Blåskjell kan også serveres rå på samme måte som østers. Husk å sjekke om det er trygt å spise blåskjell på [Matportalen.no](https://matportalen.no).

Fangst

Fritidshøsting er vanlig, og mange plukker gjerne skjell for hånd for å ta med hjem eller koke på bål på stranda. Noe høsting gjøres også med grabb fra båt på gode blåskjellbanker.

Miljø

Blåskjell tar opp næring ved å filtrere sjøvannet i jakten på planteplankton. Filtreringen innebærer også en effektiv vannrensing ettersom skjellene tar opp alle partikler mindre enn 0,5 mm. Plankton kan også være en del av sjøvannets overgjødsling. Høsting av ett kilo blåskjell innebærer således at man samtidig fjerner store mengder nitrogen og fosfor fra vannet. Skjeloppdrett blir derigjennom en naturlig del av et økosystem.

Næringsinnhold

Blåskjell er en god kilde til jern, selen og vitamin B12, og inneholder lite, men sunt fett.

Tilberedning på 1-2-3-

Beregne inntil 1 kilo blåskjell per person.

- Oppbevar skjellene i kjøleskapet.
- Kun levende skjell skal brukes. De skjellene som gaper litt, vil lukke seg om du gir dem et lite kakk.

For all tilberedning av blåskjell gjelder det å plukke ut og kaste dårlige skjell. Kakk skjellene mot benken og kast de som ikke åpner seg. Hvis skjellene fremdeles har byssustråder, bør disse skrubbes bort. Disse trådene kalles byssustråd og er de som skjellene bruker når de fester seg til svaberg eller bryggestolper. Men de skal ikke være med i gryta. Blåskjellene skal ha en frisk lukt av sjø.

Fres litt sjalottløk i smør i en gryte, og hell i blåskjell og en skvett tørr hvitvin. Etter 3 -4 minutter åpner skjellene seg og du kan rocke dem opp med en skvett fløte, noen ferske krydderurter og litt hvitløk. Legg på lokk, rist på kjelen, etter ett minutt er skjellene klare til å spises. Blåskjell kan gjerne serveres i en stor bolle som alle forsyner seg av. Så enkelt og så sosialt.

Sesong:

Hele året, men oftest best høst og vinter til tidlig vår

Utbredelse: Blåskjell finnes langs hele norskekysten

Størrelse: Opptil 10–15 cm

Østers

Ostrea edulis



Frem til midten av 1800-tallet var østers vanlig langs hele kysten, og til dels store mengder ble høstet. Siden trakk østersen seg tilbake, og den finnes nå kun i soloppvarmede poller og grunne områder nord til Trøndelag. En vanntemperatur på rundt 15 °C er nemlig en forutsetning for at østersen skal kunne skifte kjønn fra hann til hunn.

Østersen bygger opp rogn og melke fra våren og frem mot gyting på sensommeren, men den gyter kun dersom temperaturen blir høy nok. Eggene befruktes inne i kappehulen, og larvene holder seg der den første uken før de forlater moren. Deretter er de fritt svømmende før de fester seg til underlaget og begynner et fastsittende liv.

I dag produseres også yngel i klekkeri eller ved kombinasjon av klekkeri og østersbasseng

Østers vokser på grunne banker ned til 180 meters dybde. Flatøstersen er den eneste østersen som finnes naturlig i Norge, og det er den som er mest etterspurt i Europa. I tillegg kan man også få kjøpt den såkalte stillehavsøstersen eller dypøstersen (*Crassostrea gigas*). Den er smalere, langstrakt og lettere å få til i oppdrett.

Anvendelse



Østers serveres oftest rå med litt sitron og tabasko. Østers kan varmebehandles og gratineres.

Sesong: Hele året, men østers er best på høsten, vinteren og våren

Utbredelse: Ville forekomster finnes kun i grunne områder med god soloppvarming om sommeren fra svenskegrensen til Sandnessjøen

Størrelse: Opptil 15 cm i diameter

Østers inneholder mye sink og har et høyt innhold av andre sporstoffer som kopper, fosfor, jern og niacin.

O-skjell

Modiolus Modiolus



Musling art i blåskjellfamilien. Ligner blåskjell, men blir større, vanligvis 12–14 cm, enkelte opptil 20 cm. Oskjellet har dessuten skallnavlen forskjøvet noe oppover og bakover mot ryggsiden sammenlignet med blåskjellet; dette gjør at den spisse enden av skallene virker to

spisset. Finnes langs hele kysten, men noe dypere enn blåskjellet, da det ikke tåler tørrleggingen ved fjære sjø. Kan danne banker. Det er velsmakende, men har vært lite brukt som mat. Ble tidligere meget brukt til agn. O-skjell er dessverre ett altfor lite brukt skjell. Skjellmaten har en kraftig og nydelig smak. Dette gir deg mange spennende muligheter med Oskjell.

Oskjellene dampes til de åpner seg. Siden de er store, trenger de lengre tid enn blåskjell for at varmen skal trenge gjennom skall og skjellmat. Når de er dampet (min. i 15 minutter) tar du ut skjellmaten og lar den avkjøle seg. Deler av skjellmaten hos hannene er gul, hos hunnene rødoransje. Dette er egg eller melke, som ligger flere steder i skjellmaten og gir de vakre fargene. Hos skjell som har gytt er egg og melkeborste. Disse skjellene gir lite matutbytte. Ofte tar vi bort kapperanden og de brunlige gjellene. De fjernes fordi fargen er litt trist, men kan godt brukes, særlig hvis skjellet skal gratineres.

Musklene som beveger foten trekkes ut. De er seige, og bør kastes. Hold i skjellmaten med den ene hånden og ta tak i byssustrådene med den andre. Trekk forsiktig musklene og foten ut med fingrene. Dersom byssustrådene er vekk, vil du få tak på den hvite kraftige muskelen som sitter midt inne i skjellmaten ved å nesten brette skjellmaten forsiktig i to, slik at du kan se inn til muskelen og kan få tak å dra den ut.

Den store, gulhvite lukkemuskelen er også vanligvis seig, men har en utsøkt smak. Med en sylskarp kniv kan dampet lukkemuskel snittes opp i tynne skiver og brukes i den videre tilberedningen. Den skjellmaten vi sitter tilbake med etter å ha fjernet kapperand, gjeller, muskler er fargerik, delikat og har en markant, frisk skjellsmak.



Hummer

Homarus gammarus



Sesongen for hummer er fra 01. oktober til 01. Kalles også for Havets Kardinal, på grunn av den røde fargen den får ved koking

Avlivning.

Det er viktig å avlive hummeren raskt og humant. Siden stress reduserer kvaliteten på hummeren er det også av

kvalitetsmessig årsak viktig å foreta en rask avlivning. Det antas at også å slippe hummeren ned i kokende vann vil raskt bedøve den på en human måte, men det anbefales allikevel å først stikke en kniv gjennom forhodet på hummeren. En grunnregel er at hummeren skal kokes raskt opp, ikke for lang koking og deretter raskest mulig kjøles ned igjen. (Glem langsom nedkjøling i kokevannet.)

Under kokingen forandrer fargen seg fra svart til rød. Hummeren kokes som oftest i vann med om lag 40 gram salt per liter vann. Sjøvann inneholder fra 30 til 35 gram salt, og egner seg utmerket. Mange synes smaken på hummeren blir bedre når den er kokt i litt ekstra saltet sjøvann, enn i saltet ferskvann. Hvis du ønsker en mild, moderat saltsmak av hummeren kan du tynne ut sjøvannet med litt ferskvann.



Hold full effekt på kokeplaten slik at vannet holdes oppunder kokepunktet etter at hummeren er kommet oppi. Skru ned varmen når vannet koker. Det ideelle er at vannet er like oppunder kokepunktet hele tiden. Det er viktig at hummeren ikke kokes for lenge. En halv kilos hummer bør kokes ca. 8 til 10 minutter – en kilos hummer i om lag 15 min - 1,5 kg hummer i 17 minutter. 2 kilos hummer i 20 minutter.

Den nykokte hummeren bør avkjøles direkte under kaldt vann og sett den gjerne rett i fryseren i 10 minutter. Hummeren skal oppbevares på rygg etter at den er tatt opp av kokevannet.

Koking av hummer til suppe

Det anbefales å nytte skall og hummerrester til å koke kraft av som kan brukes til basis for hummersuppe. Da bør koketiden reduseres ytterligere. En hummer på mellom 1,5 og 2 kg, har vi i vann på kokepunktet i ca. 5 minutter. Hensikten er at kjøttet ikke skal kokes, men kun løsne fra skallet.

Alt hummerkjøttet tas ut fra klør og hale og legges bort til videre behandling.

OPPDELING AV HUMMER

Del opp hummeren med kniv, slik det er vist på illustrasjonen. Kniven må være skarp, smal, solid og verken ha for mykt eller for kompakt blad. En saks med bøy på eggen (fuglesaks) kan også gjøre nytten når du skal dele skallet.

Når hummeren er delt, vrir du av klørne.

Fjern "paven" – hummerens magesekk. Paven ligger som en pose, helt fremme i hodebryststykket. Den grønnlige innmaten, på hunhummeren spesielt (også kalt korallen), som ligger i og mellom huset og skjoldet, er velsmakende og delikat. Ved for lang koking blir denne fast i konsistensen og sterk rød på farge. Korallen kan enten legges i hodebryststykket når hummeren serveres, eller skrapes ut med en skje og brukes til smakssetting av saus eller kraft. Viktig sluttingrediens i hummersuppen.

Dersom hummeren er delt nøyaktig langs midten, kan du nå fjerne tarmen som går langsetter halen. Vær forsiktig, slik at det ikke går hull på den, da kan innholdet misfarge halekjøttet.

Kjøttet i beina og huset må pirkes ut ved hjelp av en hummergaffel, etter at du har løsnet beina fra skallet, løsnet huset og fjernet gjellene. Skallet knuses lett med ryggen av kniven eller en klo knekker før hummerkjøttet tas ut.

Anvendelse.

Hummeren kan brukes nykokt og naturell, men kan også gratineres i ovn, grilles, eller brukes til salat. Det gir en fin smaksopplevelse å bruke den rå som tartar.



Hvis du skal grille eller gratinere, deler du hummeren raskt langs midten med en skarp kniv og legger hver halvpart rett på varmen i ca. 8 til 10 minutter med skallet ned. Deretter tar du ut magesekken (paven) og tarmen og deler fra hodebryststykket og halen.

Tørrfisk



Skreien skrider...

Ord kan fortelle mye. Det norske ordet torsk har sammenheng med tørrfisk og betyr egentlig fisk som tørkes. Den beste tørrfisken produseres i Lofoten av skrei, betegnelsen for den gyteklare norsk-arktiske torsken. Ordet skrei stammer fra det norrøne verbet å *skrida*, som betyr å vandre. Og skreien har virkelig vandret når den kommer til Lofoten for å gyte fra

slutten av januar og fram til april, vandret en lang, lang vei fra nord og øst i Barentshavet.

Naturens lykketreff!

Her står vi også overfor et av naturens lykketreff. Gytetiden faller sammen med tiden da forholdene i Lofoten for å produsere førsteklases tørrfisk er de beste i hele verden. Det er ikke for varmt i været slik at fluer ødelegger fisken, men heller ikke for kaldt slik at frost skaper dårlig kvalitet. Sol og vind, temperatur og fuktighet sørger for jevn tørk både utenfra og innenfra, noe som må til for å få et produkt av ypperste merke. Men det er også et naturprodukt der svært mange faktorer har betydning for kvaliteten på det ferdige produktet, om fisken er tatt før eller etter gyting, om den er feit eller mager, om den har stått lenge i redskapen før den kommer på dekk, om den behandles på beste måte om bord, hvordan den behandles før den kommer på hjell, om den henger tett, hvordan den henger i forhold til vindretningen, hvordan været er i tørkeperioden. Fiskens størrelse og kvalitet har selvsagt også svært stor betydning. Forholdene når det gjelder mange av disse faktorene kan variere fra år til år akkurat som svingningene i været under vekst, modning og innhøsting skaper årgangsvariasjoner for de fineste italienske vinene. På grunn av all denne naturlige og menneskeskapt variasjonen blir tørrfiskproduksjon og tørrfiskhandel aldri kjedelig og

rutinepreget, svingningene skaper spenning og nerve for næringsutøverne fra sesong til sesong.

En norsk "Hollender"

Men tilbake til ordene. Tørrfisk på norsk, stockfish på engelsk, stoccafisso på italiensk.

Opprinnelsen til betegnelsen stokkfisk stammer fra selve tørkeprosessen, fra stokkene som man brukte for å bygge hjellene som fisken ble hengt til tørk i. Om skreien hadde vandret langt fra Barentshavet og ned til Lofoten, fikk den sannelig også en lang vei å gå etter at den var ferdig tørket på forsommeren.

Første stopp var Bergen. Byen ble grunnlagt for over 900 år siden og tørrfiskhandelen sto sentralt fra første stund. Det var for langt å skipe tørrfisken helt fra Nord-Norge og ned til kontinentet på en sommersesong, man trengte en omlastingshavn, og Bergen ble stedet. Hit kom korn, mel og andre varer fra Europa, herfra gikk tørrfisken motsatt vei. Vi vet ikke sikkert når tørrfisken fant veien videre fram til Italia. Tørket fisk var nok et kjent produkt ved alle kyster, og det er grunn til å tro at italienerne kjente varen lenge før norsk tørrfisk fant veien dit. Historikerne regner med at tørrfiskveien fra Lofoten og Bergen gikk via Holland og Flandern. Den norske tørrfisken fikk varenavnet hollandsk stokkfisk i Italia og hollender er en kjent tørrfiskbetegnelse den dag i dag. Handelen mellom Norge og Italia

Forbindelsen oppsto sannsynligvis på 1400-tallet. På denne tiden var det en livlig handel mellom Flandern og Nord-Italia. Trafikken gikk sjøveien, og tørrfisken var ideell som skipsproviant, svært lett og med alle næringsstoffene intakt.

Mye tyder på at det var kjøpmennene fra Venezia og Genova og deres handel og skipsfart på Flandern som banet veien for tørrfisken inn på det italienske markedet og at bruken av norsk tørrfisk siden spredte seg videre rundt i Italia ut fra disse to norditalienske byene.

Legenden om Pietro Querini

Om mye av opprinnelsen til tørrfiskhandelen mellom Norge og Italia ligger i historiens mørke, har vi i alle fall en konkret italiensk beskrivelse av forholdene ytterst i Lofoten, på Røst, fra året 1432. Dette kan vi takke den venetianske adelsmannen Pietro Querini og hans mirakuløse hell da ulykken var ute.

Høsten 1431 var Querini og hans mannskap på handelsreise fra Kreta til Flandern. Det endte med 11 forlis utenfor Irland. En av de to livbåtene som ble satt ut berget seg i land på Røst på nyåret 1432 etter å ha

drevet rundt i det nådeløse Atlanterhavet i tre uker. Her ble Querini og hans menn tatt godt imot.

De oppholdt seg på Røst til de fikk følge med en nordlandsjekt sørover om våren.

Beskrivelsen av reisen, forliset og oppholdet på Røst utgjør et enestående kulturhistorisk dokument.

Om røstværingene og fisket skrev Querini følgende:

"I løpet av året fisker de endeløse mengder fisk, og bare av to slag. Den ene, som det er mest av, ja umåtelige mengder, kalles Stocfisi, den andre er flyndre.

Stokkfisken tørker de for sol og vind uten salt, og fordi det er fisk med lite fet væske, blir den hard som ved. Når de vil spise den, banker de den med baksiden av en øks, som gjør den trådaktig lik sener, deretter tilføres smør og krydder for å gi den smak. Det er en handelsvare av uvurderlig betydning på Tysklands hav."

Selv om Querini på ingen måte var den som åpnet handelen mellom Lofoten og Italia, har hans enestående og dramatiske beretning stor betydning likevel, også for vår tid. Den taler som menneskelig dokument til hjertene med stor kraft og framstår fortsatt som høyst levende.

Beretningen kan derfor stå som symbol på en handelsforbindelse og en kulturkontakt som har vist seg levedyktig gjennom skiftende tider i hundrevis av år.

Handelsvare i dag:

Tørrfiskfilet produseres av rotskjær (splitt) tørrfisk av stor skrei. Den tørkes i Lofoten i perioden mars/mai.

Deretter etter lagres/modnes tørrfisken i 4–12 mnd.

Skinn og bein fjernes i løpet av vanneprosessen. Vannetiden er 6–9 dager avhengig av størrelse på fisken. Det brukes kun rent, kaldt vann.

Tørrfisk er et naturprodukt.

Sluttproduktet består av en sildefilet (70 %) med buk (30%) som skjæres i steke-/ porsjonsstykker. De vakuumpakkes og fryses umiddelbart etter at utvanningen er ferdig.

Stykkene kan variere noe i farge, hardhet og tykkelse. Det kommer av tørkeforholdene, lagringstid og størrelsen på fisken.

Hygiene i råvarehåndteringen

Gode råvarer

Norge har de beste forutsetninger for å tilfredsstille forbrukernes krav til kvalitet på fisk/skalldyrprodukter.

Det er en stabil tilgang på skjell og skalldyr, og et aktivt frembud av gode råvarer. Dette stiller krav til kunnskap hos aktørene i omsetningskjeden fra fangst til forbruker, men også de naturgitte egenskaper hos fisk og skalldyr er avgjørende for kvalitet og holdbarhet.

Mikroorganismene står for det meste av kvalitetsødeleggelsen

I et globalt perspektiv anslås at så mye som 25 % av all mat går tapt etter høsting på grunn av mikrobiell aktivitet. Bedervelse av mat er et resultat av mikrobiell vekst, og blir påvist ved synlig bakteriell vekst kan påvises lik som slimete bakteriekolonier og sopp, enten pigmentert eller ikke pigmentert. Bedervelse av skjell og skalldyr med tilhørende negativ lukt og smak forårsakes av spesielle typer bakteriell metabolisme, heller enn av antall bakterier som sådan.

Hygiene – krav og veiledning

Forskriftene krever at alle som selger eller serverer mat skal i sitt kvalitets-system innarbeide klare instruksjoner og strenge rutiner for renhold og hygiene. Ledelsen skal sørge for opplæring av sine medarbeidere, men det kreves også at personalet selv tar ansvar og etterlever de interne regler på hygieneområdet. Rutiner og kontroller skal fremgå av virksomhetens internkontroll. Effektive rutiner for et grundig renhold er helt avgjørende for kvalitet og holdbarhet på fisk og skalldyr. Butikken skal etablere et tilfredsstillende renholdsopplegg med plan for hvordan orden og renhold gjennomføres. Butikkens ledelse skal gi opplæring til sine medarbeidere i hvordan og når renhold skal gjennomføres, og medarbeideren har ansvar for å følge opp dette i praksis.

Avfallshåndtering

På steder der fisk håndteres skal det settes opp nødvendige avfallsdunker. Avfall skal håndteres slik at det ikke forurenses sjømatproduktene, og behandles slik det er beskrevet i butikkens interne rutiner i hht hygieneregelverket.

Gode renholdsrutiner ved behandling av skjell og skalldyr

Rundt disk og arbeidsbord skal tomme esker, kasser og lignende straks fjernes løpende gjennom dagen. Gjør deg godt kjent med bedriftens renholdsplan, og sett deg godt inn i instruksjoner for hvordan renhold skal gjennomføres. Det er viktig at renholds utstyret er tilpasset arbeidsoppgavene og at det brukes korrekte vask- og desinfeksjonsmidler.

Renhold bør alltid gjennomføres straks benkene er tømt for varer. Bruk kaldt vann først og skyll og vask av fiskeslim og rester. Vask deretter grundig med varmt såpevann og om nødvendig - bruk desinfeksjonsmiddel. Etter bruk av desinfeksjonsmiddel skal det alltid skylles godt med rent, varmt vann til slutt. Skjærefjører og kniver skal holdes rent gjennom dagen, og alt utstyr vaskes grundig ved arbeidstidens slutt. Husk at kjølerommet også inngår i alminnelig godt renhold. Kjemikalier (såpe og desinfeksjonsmidler) er som regel kraftige og farlige kjemikalier. De må brukes i korrekt dosering skal alltid oppbevares adskilt fra matvarene.

Gode råd ved håndtering av skjell og skalldyr

- Kontroller alltid at utstyr og overflater som er i kontakt med råvaren er godt rengjort.
- Kokt skalldyr skal ligge opp ned, slik at kraft ikke renner ut.
- Skjell og skalldyr skal ikke legges direkte på is. Bruk plast, papir eller folie som beskyttelse.
- Røkte produkter skal oppbevares tørt, kjølig og luftig.
- Marinerte produkter skal alltid ligge i egne fat / bakker.
- Skjell og skalldyr må avskjermes godt mot øvrige fiskeprodukter.
- Råvarer som ikke er emballert tar lett smak av andre varer.
- Sett ikke kasser / emballasje på benker hvis det kan medføre fare for forurensing.
- Merk alltid kassen med innhold og dato for pakking.
- Stable kasser og bakker slik at smeltevann ikke finner veien til det som ligger under.
- Sett kassene på kjølelager - om nødvendig litt spredt p.g.a. kjølingen.
- Fersk sjømat er enda mer sårbart.






Gode rutiner for mottakskontroll, diskopplegg og avslutning for dagen er helt nødvendig for å sikre gode kvalitetsprodukter.

Personlig hygiene

Alle som arbeider med fisk kan være en kilde til at fisken blir forurenset. Vi flytter skitt og bakterier via hendene og klærne som vi har på oss. I tillegg er det et faktum at et menneske har flere bakterieceller på/i kroppen enn det har menneskeceller. Det er spesielt det vi kaller visittfloraen som vi må holde kontroll på, de bakteriene som vi får på oss gjennom å ta i skittent utstyr, mobiltelefoner eller ting som har lagt på gulvet. Visittfloraen kan vi bli kvitt ved å vaske hendene hyppig og bruke desinfeksjonsmiddel eller bruke rene hansker.

Hendene skal vaskes regelmessig og minst hver gang du:

- kommer inn i produksjonslokalene etter pause
- har vært på toalettet
- har fått skitt på hendene

	<p>Det forbudt å bruke smykker, ringer o.l. Løse gjenstander som hårspenner, blyant i jakkelomme o.l. skal unngås når en arbeider med mat.</p>
	<p>Alle som jobber i produksjonslokalene skal bruke godkjent arbeidstøy. Dette innebærer bruk av kjeledress/varmedress, sko/støvler, hansker, overtrekksklær eller forkle og hodeplagg Arbeidsantrekket skal holdes rent og være uten synlige urenheter ved arbeidsgrensens begynnelse.</p>
	<p>Det er ikke anledning til å ta med arbeidstøy hjem. Arbeidstøy skal bare vaskes av det firmaet som bedriften har avtale med</p>
	<p>Overtrekksklær og hansker skal vaskes regelmessig og minst hver gang du: skal forlate produksjonslokalet i forbindelse med pause skal på toalettet ved arbeidsgrensens slutt</p>
	<p>Overtrekksklær skal henges opp på anviste plasser i pauser og etter endt arbeidsgren. Engangshansker og - forklær skal skiftes ved hull og etter alle avbrekk i arbeidet Når du bruker hansker skal hendene vaskes/desinfiseres før du tar i maten med bare hendene</p>
	<p>Det er ikke anledning til å spise, drikke eller røyke i produksjonslokalet</p>
	<p>Rene sår skal dekkes med plaster og det skal brukes heldekkende hanske over såret</p>
	<p>Det er strengt forbudt å arbeide med mat hvis du har væskende sår, verkebyller, sterkt eksem eller lignende på hender eller armer Slike sår skal behandles av lege</p>
	<p>Det er strengt forbudt å arbeide med mat hvis du lider av mage- og Tarminfeksjon</p>

	<p>Ved besøk i produksjonslokalene kreves samme personlige hygiene av de besøkende som av de ansatte. Engangstøy (frakk, hodeplagg og skobeskyttere) skal benyttes Produksjonslinjene skal ikke forstyrres Unødig besøk skal unngås</p>
	<p>I arbeidstiden skal kun toaletter i tilknytting til produksjonslokalet benyttes</p>
	<p>Alle ansatte er ansvarlig for sin personlige hygiene og for å holde orden og god hygienisk standard i og utenfor lokalene. Enhver skal se etter at det er rent og ryddig på egen arbeidsplass</p>
	<p>Ved reparasjonsarbeid i produksjonslokalene skal det vises aktsomhet med hensyn til hygiene Arbeidsplasser og næringsmidler tildekkes for å hindre at uønskede ting kommer over i produktene</p>
	<p>Lager og verkstedsarbeidere skal vise samme personlige hygiene og produksjonshygiene som de øvrige ansatte i bedriften</p>

Del 3

Praktisk gjennomføring

Oppgaver

Elevene arbeider sammen i grupper på 2-3 personer.



Hovedråvarer	Generelle læringsmål Fremme kvalitet, effektivitet og produktivitet gjennom riktige arbeidsteknikker. Bruke tilberedningsmetoder og oppbevaringsmåter som ivaretar råvarenes næringsinnhold og sikrer god ressursutnyttelse og økonomi. Tilberede og anrette kalde og varme retter med utgangspunkt i grunnleggende tilberedningsmetoder til ulike måltider og menyer Kvalitetsbedømming og rensing.
KAMSKJELL	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Kvalitetsvurdering (fersk vs. dypfrost)• Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder• Diskuter bruk av friske og frosne skjell• Rensing av skjell
NORSK KONGEKRABBE	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Kvalitetsvurdering (ferdig kokt vs. rå)• Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder
TASKEKRABBE	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Generell kvalitetsvurdering av Krabbe• Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder
HUMMER	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Generell kvalitetsvurdering av Hummer• Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder
REKER	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Generell kvalitetsvurdering av reker• Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder
BLÅSKJELL	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Generell kvalitetsvurdering av Blåskjell• Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder
ØSTERS	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Generell kvalitetsvurdering av Krabbe• <input type="checkbox"/> Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder
O- SKJELL	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• Generell kvalitetsvurdering av Blåskjell• <input type="checkbox"/> Bruke nye og tradisjonelle tilberedningsmetoder
TØRRFISK	Kvalitetsvurdering <ul style="list-style-type: none">• <input type="checkbox"/> Rensing og filetering• <input type="checkbox"/> Tilberede tradisjonelle og moderne retter med tørrfisk



R E S E P T

FISKEFARSE (tks):

Ingredienser:

TIL PUDDING – KAKE – TIMBALLER:

1	kg	mager fiskefilet av sei, hyse, hvitting, gjedde, stavsild e.l.
24	gr	salt
35-40	gr	potetmel
1	ts	muskat, malt (strøken)
1	ts	hvit pepper, malt (strøken)
1	stk	løk – middels stor
1-1,2	ltr	H-melk-kald eller halvfrosset. Noe kan erstattes med knust is.

FINERE FARSE TIL BOLLER OG LIGNENDE:

2	stk	egg
2	dl	kremfløte erstatter tilsvarende mengde av melken.

Fremgangsmåte:

1. Ved bruk av mikser, skal fisken kvernes 3-4 ganger med løk og salt.
Ved bruk av hurtigmikser/Robot Coupe eller lignende, kan fisken kjøres direkte i maskinen.
2. Fisken kjøres med salt til en seig masse.
3. Tilsett noe krydder og potetmel.
4. Spe litt etter litt med iskald melk, eller erstatt noe av melken med knust is. Det er viktig å holde temperaturen nede slik at bindestoffet ikke blir ødelagt.
5. Tilsett finhakket løk og event. fiskefarsemiks (emulgator).
6. Stek en prøvekake som skjæres over med en skarp kniv. Skal ha glatt snitt og elastisk konsistens.
7. Juster konsistensen og smaken med stivelse, salt og krydder.
8. Steking eller posjering (150 grader C i kombidamper).

Anrettes: Alle redskaper og maskiner som har vært benyttet i produksjonen, rengjøres umiddelbart i kaldt vann, før de vaskes i varm såpevann og skylles. Grunnen er at fisk og fiskefarse koagulerer i kontakt med varmt vann.





RESEPT

SKALLDYRCKOCKTAIL 1:

Ingredienser:

Frisk sprø salat (isbergsalat, vestfoldsalat eller lignende)
Reker, hummer, kreps, krabbe
Sitron
Dill eller gressløk
Sjampinjong
Asparges
Majones
Tomatpurè
Lettrømme
Sitronsaft
Sherry
Kajennepepper
Oliven
Melbatoast

Fremgangsmåte:

1. Vask og tørk salaten godt før den strimles (chiffonade).
2. Legg salaten i glass eller på tallerken.
3. Kutt sjampinjong i skiver og fres lett på stekepanna.
4. Blansjer asparges og del i passe biter.
5. Legg sjampinjong og asparges på salaten.
6. Rens og del opp skalldyr etter eget valg og kombinasjon og legg øverst.
7. Rør sammen majones, lettrømme og tomatpurè og smak til med kajennepepper, sitronsaft og sherry. Juster til tynn kremaktig konsistens.
8. Napper over skalldyrssalaten.
9. Garner med grønne aspargestopper og pynt med sitronskive/båter, oliven og dill eller gressløk

Anrettes: Kan anrettes på tallerken, i glass eller spesielle double coctalglass, der det fylles knuste is og blått/grønt vann mellom glassene. Serveres med melbatoast





RESEPT

KREMET FISKESUPPE MED LAKS OG SKALLDYR 5:

Ingredienser: 4 personer

350	gr	laksefilet
350	gr	torskefilet eller annen hvit fisk
1	ltr	fiskekraft
6	stk	poteter
2	stk	gulrot
1	stk	persillerot
2	stk	vårløk
1 ½	dl	fløte eller seterrømme
2	stk	eggeplommer
		salt
		pepper, malt hvit
½	ss	eddik eller sitronsaft
		reker, krepsehaler og blåskjell
		gressløk



Fremgangsmåte:

1. Skjær den hvite fiskefileten i mindre biter.
2. Skrell og del poteter i terninger.
3. Kok opp kraften og legg i fisk og poteter og la småkoke til potetene er møre.
4. Mos fisk og poteter med en stavmikser til en glatt suppe.
5. Kok opp og tilsett gulrot og persillerot i terninger og kok til grønnsakene er knapt møre.
6. Rør eggeplomme ut i fløte eller rømme og tilsett i suppen under omrøring. Suppen må ikke koke.
7. Ha i finsnittet purre og resten av fisken i terninger.
8. Varm opp uten at suppen koker.
9. Smak til med salt, pepper, sitronsaft eller eddik.
10. Dryss over finhakket gressløk.
11. Dampede blåskjell og reker kan tilsettes rett før servering.
12. Server med brød og ost eller kryddersmør.

Tips: Damping av skjell. Finhakk sjalottløk og surr i litt olje. Tilsett skjell, legg på lokk og la dampe i 3-4 min til de har åpnet seg. Kast skjell som ikke åpner seg.

Fiskekraft: Skyll av fiskeavskjær og legg det i en kasserolle, dekk med vann og ev litt hvitvin. Tilsett ev sjalottløk, litt purre og gulrot. Kok opp og la trekke uten lokk i ca 20 min. Ta av skum som danner seg på toppen. Sil kraften og kok den inn til den får en fyldig smak.



RESEPT

Tilberedning (tvisting) av kongekrabbe:

Ingredienser:

Rå klør av kongekrabbe

Fremgangsmåte:

«Tvisting» av rå kongekrabbekjøtt.

- 1. Del klørne i passe lange biter og klipp dem opp på langs.**
- 2. Ta ut krabbekjøttet så helt som mulig.**
- 3. Pakk kongekrabbekjøtt stramt inn i klingfilm og vri inn endene, slik at det blir en stram pølse.**
- 4. Posjer i kombidamper ved 60°C i 15 – 30 minutter alt etter tykkelsen på pølsene.**
- 5. Avkjøles før de pakkes ut.**

Egner seg til ulike varme og kalde retter.

Anrettes:





RESEPT

Kongekrabbe på crostini :

Ingredienser: 4 porsjoner

- 2 stk kongekrabbeben, kokt
- 8 stk skiver av baguette eller fransk loff
- olivenolje
- 1 stk chili, rød
- 1 fedd hvitløk
- 1 stk lime
- salat



Fremgangsmåte:

1. Stek brødkiver gylne og sprø i olje.
2. Ta dem opp og la dem renne av på kjøkkenpapir.
3. Rens chilipepper for frø og skillevegger, finhakk fruktkjøttet.
4. Finhakk hvitløken.
5. Rens kongekrabbe og del den i mindre stykker.
6. Bland krabbekjøttet med chilipepper, hvitløk, revet skall og saft av lime.
7. Legg salat på brødkivene og fordel krabbeblandingen over.

Saftig kongekrabbe vendt i en blanding chilipepper, hvitløk og lime anrettet fint på et stykke crostini passer godt som forrett eller tapas.





RESEPT

Krabbe naturell

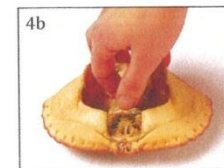
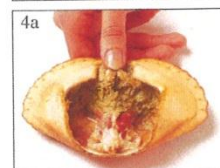
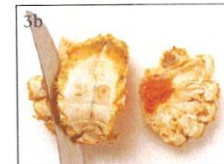
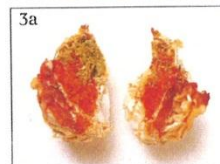
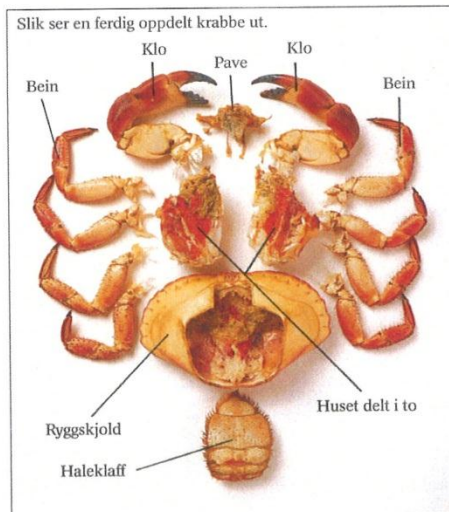
Vi regner 1 vanlig stor krabbe pr. person. Inviterer vi til krabbelag får vi selv bestemme hvor meget vi vil rens krabben før gjestene slipper løs.

Vi kan gjøre det så enkelt at vi åpner krabben, tar ut «paven», legger krabben som hel krabbe på fat og lar hver enkelt rens videre.

Noe av sjarmen ved krabbelag er at vi alle må jobbe for å få tak i maten. Noen foretrekker kanskje å rens den noe mer før servering. Da åpner vi krabben, fjerner «paven» og gjellene som ligger som frynser utenpå huset-fotstøt. Del huset i 2, 3 eller 4. Det er mye fint kjøtt i dette. Knekk de store klørne med nøtteknekker, legg huset tilbake i skallet og legg den sammen som hel krabbe.

En kan også plukke kjøttet ut av skall og klør og legge dette i ryggskjoldet. Vi regner et krabbeskall pr. person.

Til krabbe naturell serverer vi loff, smør og majones. Sitronbåter på krabbefatet, og eddik og pepper på bordet. Som variasjon kan vi lage en god, kald saus og servere til krabben, f.eks.



Rensing av krabbe

Fjern haleklaffen, klørne og beina.

1. Åpne krabben slik: Press oppover til huset løsner fra ryggskjoldet.
2. Fjern gjellene fra huset.

Fjern også eventuelle gjeller som sitter igjen i ryggskjoldet.

3. Del huset slik:
 - a) Legg huset med den flate siden ned og del det på midten.

b) Alternativ måte å dele huset på: Sett huset med den flate siden opp. Skjær på skrå ned mot midten som vist på bildet. Krabbekjøttet er enkelt å ta ut.

4. Paven er krabbens mage-sekk og fjernes. Paven ligger like bak øynene.
 - a) Trykk ned til et lite knepp forteller at paven er løs.
 - b) Trekk paven ut.





Krabbegodt

Delikat og næringsrik mat enten du serverer krabben naturell med en god, kald saus, som krabbecocktail eller krabbesalat – eller andre former for kalde og varme krabberetter.

Krabbe er ikke bare en godbit, der er også næringsrik og kalorifattig mat. Den har 25% protein, enda mer enn fisk som er regnet for en av våre beste protein-kilder. Protein er kroppens byggestener og helt nødvendig i et godt kosthold. Krabbe har bare 3% fett.

riktigst rikemat. En del av mineralene kalsium og jern og vitaminer fra B-gruppen finner vi også. Det er mellom 150 og 200 g krabbekjøtt i en forholdsvis stor krabbe. En kan også få kjøpt hermetisk krabbe.



Koking av krabbe

Kok opp rikeilig med vann i et stort kokekar sammen med saltet. Legg krabbene i det fosskokende vannet – ikke for mange av gangen slik at vannet blir for fort avkjølt. La krabbene få et raskt oppkok. Etter oppkok ska krabbene bare «trekkes», det vil si holdes like ved kokepunktet til de er ferdige. Fosskoker krabben, blir den tørr.

Koketid for krabbe er 15-25 min. E. tegn på at den er ferdig er at en lett kan frekke av de små føttene. Bruk alltid lokk på kokekaret. Ta krabbene opp av kokevannet og legg dem på ryggen slik at saft og kraft ikke renner ut av åpningene på buksiden.

Oppbevaring

Kjølt krabbe må ligge kjølig, helst i kjøleskap. Krabben bør spises nykokt. En bør ikke oppbevare den i skallet mere enn et døgn. Plukker vi kjøttet ut av skallet kan kjøttet ligge enda et døgn i kjøleskap. Kan vi ikke spise krabben nykokt, er det bedre å fryse den.

Dypfrysing av krabbe

Krabben må være nykokt og avkjølt før frysing. Vi bestemmer selv hvor meget vi vil rense krabben før frysing, her er noen forslag:

1. En kan fryse krabben hel uten å fjerne «paven». Rist krabben før å finne ut om det er vann i den. Det

lønner seg ikke å fryse halvtomme krabber. Disse kan en rense og fryse kjøttet. Hel krabbe legges i plastpose og fryses.

2. En kan ta «paven» ut av krabben, legge den sammen igjen som hel og fryse som forfall foran.
3. Krabben kan renses, krabbekjøttet legges tilbake i skallet som fryses. Pakk da hvert skall i aluminiumsfolie.

Opptining av frosset krabbe

Det tar lang tid å tine hel frosset krabbe. Ta den helt ut av fryseren dagen før den skal brukes og la den ligge i kjøleskap eller kjøler. Her er ikke tid til å vente på lang opptining, kan en legge krabbene i romtemperatur.



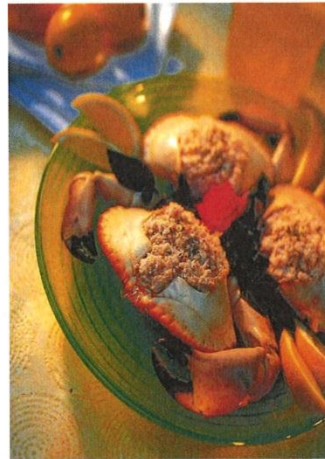


RESEPT

KRABBE NATURELL 2:

Ingredienser: 4 porsjoner

4 stk krabbe
2 stk sitroner
majones
eddik
pepper
loff
smør



Fremgangsmåte:

1. Krabben kokes.
2. Avkjøl, vask/skrubb bort urenheter.
3. Kan serveres hel, men kan også grovrenses før servering.
4. Trykk inn og ta ut skjoldet med krabbehuset.
5. Ta ut paven og gjellene.
6. Knekk klørne og del krabbehuset i to.
7. Legg krabbehuset og klørne tilbake i skallet og server.
8. Dekk opp med skyllebolle og hummergeffel.
9. Server med sitron, smør, brød og majones og eventuelt chilisaus.

Anrettes:

På hvit tøyserviett.
Tørr hvitvin til.





RESEPT

Krabbekaker:

Ingredienser: 4 porsjoner

Lag krabbekaker av de både innmat med rogn og klør.

- 2 stk egg
- 2 stk vårløk
- 340 gr rensset og kokt krabbe
(1 ss majones)
- 2 ts søt chilisaus
- 100 gr ferske loffsmuler, mer om farsen blir løs.
olje til steking og eventuelt mer loffsmuler til panering

Fremgangsmåte:

1. Pisk eggene lett.
2. Bland i de øvrige ingrediensene.
3. Smak til med salt og pepper.
4. Sett kaldt i en halv time.
5. Form boller som stekes pent gyllenbrune.
6. Panér gjerne i loffsmuler før steiking.

Tips: Farsen kan gjerne formes rundt sitrongress og stekes.

Anrettes:





RESEPT

KLIPPFISKPURÈ:

Brandade de morue

Ingredienser: 6-8 porsjoner

750	gr	skinn og beinfri klippfisk
3,75	dl	olivenolje
3	dl	melk
2	fedd	hvitløk
		saft av 1 sitron
		nyrevet muskat
		nykvernet pepper
		stekte eller ristede brødskeer
		ristede valnøtter
		hardkokte egg i båter

Fremgangsmåte:

1. Bløtlegg klippfisken i kaldt vann i kjøleskap i 24-48 timer og skift vann minst 4 ganger i løpet av tiden. Hvor lenge fisken skal ligge er avhengig av hvor salt den er. Tykke biter trenger lengre tid enn tynne.
2. Slå vannet av og legg fiskestykkene i en kjele med så mye vann at det dekker.
3. Kok opp og legg lokk på kjelen.
4. Reduser varmen og la fisken trekke forsiktig til den er såvidt mør, ca 8-10 minutter.
5. Slå av vannet og la fisken avkjøles noe.
6. Finfordel fisken med fingrene eller med en gaffel.
7. Varm opp olje i en kjele.
8. Varm opp melk i en annen kjele.
9. Kjør fisken i foodprosessor eller robot coupe med hvitløk.
10. Tilsett halvparten av den varme oljen – litt om gangen – for å få en jevn purè.
11. Tilsett så halvparten av den varme melken.
12. Til slutt resten av den varme oljen og den varme melken.
13. Bruk bare så mye av den varme oljen at konsistensen er lys, tykk og glatt purè.
14. Til slutt tilsettes sitronsaft.
15. Smak til med pepper og muskat.
16. Anrettes og pyntes med ristede valnøtter og hardkokte egg.
17. Serveres med stekt eller ristet brød.

Brandade er et *provencalsk* dialektord for «noe som er rørt». Den som er bundet av tradisjoner vil protestere mot at denne retten er laget i food prosessor, robot coupe eller blender, når den egentlig bør støtes for hånd i en morter. Men det er ingen grunn til å kjempe mot utviklingen så lenge ingen smak går tapt. En kan også





RESEPT

KOKING AV BLÅSKJELL:

Fremgangsmåte:

1. All skjellmaten kan spises. Det eneste vi tar bort er byssustråden, som er en liten utvekst på utsiden av skjellet.
2. Blåskjellene kan spises rå, men det vanligste er at de blir dampet og servert kalde eller varme.
3. Vask og børst skjellene under rennende kaldt vann.
4. Legg skjellene i en kjele med vid bunn. Bunnen skal være dekket med vann eller hvitvin ca. 1 cm opp. Fyll kjelen halvfull med muslinger og legg på et tett lokk.
5. Damp muslingene til de åpner seg.
6. Ta ut skjellmaten og kast de delene som ikke skal spises.
7. Sil kraften over skjellmaten.

Anrettes:





RESEPT

Blåskjell - grunnoppskrift:

Blåskjell er en spennende rett som kan tilberedes med utallige forskjellige smaker. Her finner du grunnoppskriften som er et bra utgangspunkt for videre eksperimentering.

Ingredienser: 4 porsjoner

2	kg	blåskjell
0,5	stk	løk
5	cm	purre
0,5	stk	selleri
1	ss	smør



Fremgangsmåte:

1. Skrubbl blåskjellene og kontroller at alle skjellene er lukket. Kast tvilsomme skjell.
2. De skjellene som gaper litt, vil lukke seg om du gir de et lite kakk. Er du i tvil legges de i vann, og kast de som ikke lukker seg.
3. Finhakk løk, purre og selleri.
4. Ha grønnsakene i en kjele sammen med smør og tilsett blåskjell.
5. Bruk sterk varme og sett på lokk.
6. Etter 3-4 minutter ristes kjelen 3 ganger, slik at de skjellene som ligger nederst kommer opp.
7. Damp videre 3-4 minutter til skjellene har åpnet seg og server straks.
8. Kast de skjellene som ikke har åpnet seg etter damping.
9. Når skjellene åpner seg kan du tilføre den smaken du ønsker.
10. Se våre blåskjelloppskrifter, så finner du sikkert en smaksvariant som frister.

Anrettes:





RESEPT

KREMET BLÅSKJELL:

Ingredienser:

- | | | |
|---|-----|------------------|
| 1 | kg | friske blåskjell |
| 2 | stk | sjarlottløk |
| | | olivenolje |
| 2 | dl | kremfløte |
| 1 | dl | hvitvin |
| | | salt og pepper |



Fremgangsmåte:

1. Vask og rens blåskjellene.
2. Rens og finhakk sjarlottløk.
3. Fres løken i litt olje.
4. Tilsett friske blåskjell, fløte og vin.
5. Legg på lokk og damp til skjellene åpner seg.
6. Server i dype tallerkener med loff.

Anrettes:





RESEPT

Hvitvinsdampede blåskjell :

Blåskjell er noe av det enkleste i hele verden å tilberede. I tillegg er det sommermat av himmelsk kaliber. Skal du plukke blåskjell selv bør du først sjekke om det er trygt å plukke blåskjell der du er.

Ingredienser: 4 porsjoner

2	kg	friske blåskjell
2	dl	hvitvin
6	båt	hakket hvitløk
4	stk	finhakket sjalottløk
6	ss	olivenolje
2	ss	hakket bladpersille



Fremgangsmåte:

1. Skyll og vask blåskjellene godt i rennende kaldt vann.
2. Kast skjell som ikke lukker seg hvis du «kakker» på dem, eller skjell som er skadet.
3. Fres hakket sjalottløk og hvitløk i olivenolje i en gryte.
4. Tilsett blåskjell og hvitvin, legg på lokk og damp til skjellene åpner seg.
5. Dryss over hakket persille og server med ferskt brød, smør, sitron, majones eller aioli.

Anrettes:





RESEPT

Dampede blåskjell med blåmuggost:

Kanskje blir blåskjell helgens høydepunkt? I denne oppskriften damper du blåskjell i hvitvin og tilsetter litt fløte og blåmuggost.

Ingredienser: 4 porsjoner

2	kg	blåskjell
3	stk	sjalottløk
4	fedd	hvitløk
0,5	dl	solsikkeolje
2,5	dl	hvitvin
1,5	dl	fløte
100	gr	blåmuggost



Fremgangsmåte:

1. Skrubbl blåskjellene og kontroller at alle skjellene er lukket. Kast tvilsomme skjell.
2. Finhakk sjalottløk og hvitløk, og surr det i solsikkeolje.
3. Tilsett hvitvin og gi alt et oppkok.
4. Tilsett blåskjell og legg på lokk.
5. Damp blåskjellene til de åpner seg ca. 3-4 minutter.
6. Sil kraften over i en liten kjele.
7. Tilsett fløte og blåmuggost. Kok inn til smaken blir passe kraftig.
8. Server sammen med skjellene som en suppe, eller bland suppe og skjell i en gryte.
9. Serveres med godt brød til.

Anrettes:





RESEPT

Pasta med blåskjell:

Ingredienser: 4 porsjoner

300 gr spagetti tykk spagetti eller annen god pasta

1 kvast bladpersille

3 fedd hvitløk

1/2 ts tørket chili

olivenolje

600 gr blåskjell

1 dl hvitvin

12 stk klasetomater



Fremgangsmåte:

1. Bruk gjerne tykk spagetti eller annen god pasta.
2. Kok pastaen al dente.
3. Skyll i iskaldt vann og sett til side.
4. Del tomatene i to, skvis ut saften av dem.
5. Hakk hvitløk og bladpersille og surr i godt med olivenolje.
6. Tilsett tomatene og chili.
7. Tilsett en skvett vin og vaskede blåskjell.
8. La putre under omrøring til blåskjellene åpner seg.
9. Tilsett pastaen og rør den inn i blandingen.
10. Når pastaen er godt oppvarmet, fordel i porsjonstallerkener og server umiddelbart – med litt ferskhakket bladpersille på toppen.

Dette er en rett der det er viktig å holde på det enkle, å la de få, men sterke smakene opphøyes i en høyere enhet – uten å blande inn utenforstående elementer. Det er for eksempel ikke alle pastaretter som blir bedre med litt parmesan på toppen.





RESEPT

Blåskjell Gamle Raadhus:

Ingredienser: 2 porsjoner

1 kg friske blåskjell
1 knust hvitløkbåt
2 sjalottløk , finhakket
2 dl tørr hvitvin
1 bunt bladpersille
hvit pepper fra kvern
20-30 g smør
evt. en liten skvett fløte



Fremgangsmåte:

Det er ikke bare i Belgia man elsker blåskjell. Moules er trendy mat over hele Europa.

1. Vask og rens skjellene i kaldt, rennende vann.
2. Grovhakk persille og sjalottløk.
3. Knus rensset hvitløk.
4. La løk og hvitløk surre i smør i stekepanne 2-3 minutter.
5. Ha blåskjellene i en vid kjele.
6. Tilsett løken og hvitvin.
7. La det dampe 8-9 minutter.
8. Fjern skjell som ikke åpner seg.
9. Hell ev. i fløteskvetten og la alt bli godt varmt.
10. Bland inn det meste av persillen og dryss resten over.
11. Serveres straks.

Anrettes:





Åpning av østers

Ved å serverer østersen helt naturell kommer den særegne smaken best til sin rett. En naturlig og nydelig smak av salt sjø, mineraler, kombinert med en mild sødme.



Bøy forsiktig opp skallet. Fjern skallrester og pass på at kraften ikke renner ut.

Legg østersen på en tykk stoffserviett i hånden med den spisse enden mot deg. Sett kniven i skille mellom skallene. Press og skjær over lukkemuskelen som ligger litt inn fra kanten.



Klar til tilberedning

Løsne skjellmuskelen fra skallet og østersen er klar til servering.

Anrettes på fat med knust is og lime eller sitron.



Østers naturell





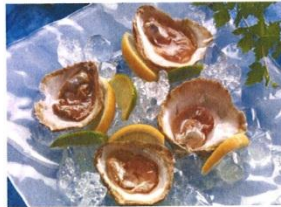
RESEPT

Østers naturell:

Østers naturell er for den sjømatelskende gjest og passer ypperlig som forrett når du skal ha gjester. Anrett østersen på is og server med sitron, salt, pepper og litt kajennepepper.

Ingredienser: 4 porsjoner

24 stk flatøsters
1 stk sitron
1 stk lime
salt
pepper
kajennepepper



Fremgangsmåte:

1. Vask og skrubbe flatøsters godt.
2. Legg østersen i en serviett med den spisse enden mot deg.
3. Sett kniven i skille mellom skallene.
4. Press og skjær over lukkemuskelen som ligger litt inn fra kanten.
5. Bøy forsiktig opp skallet, pass på at østerskraften ikke renner ut.
6. Anrett østersen på is og server med sitron, lime, salt, pepper og litt kajennepepper.

Tips: en østerskniv er et godt hjelpemiddel til å åpne østers med.

Anrettes:





RESEPT

Østers med 2 sorter salsa:

Ingredienser: 4 porsjoner

6- 12 stk østers pr. person

Koriander- og limesalsa;

2	ss	finhakket sjalottløk
½	fedd	finhakket hvitløk
½	stk	finhakket rød chili
½	ts	revet frisk ingefær
2	ss	frisk presset limejuice
1	ts	finhakket frisk koriander
5	ss	olivenolje



Sitron- og stangsellerisalsa:

2	ss	finhakket stangselleri
2	ss	finhakket sjalottløk
2	ss	olivenolje
2	ss	kjøtt av sitron

Fremgangsmåte:

1. Ingrediensene til begge salsaene blandes sammen og hver for seg og smakes til med salt og litt pepper.
2. Åpne østersen.
3. Legg østersen på et fat dekket med is.
4. Naper med salsaene.

Anrettes:





RESEPT

Hummer naturell:

Ingredienser: 4 porsjoner

- 2 stk hummer, kokt
- 2 stk sitron
- salatblad
- majones
- loff
- smør



Fremgangsmåte:

1. Ta tak inntil klofeste og vri klørne av hummeren.
2. Del hummeren lang ryggsiden med en skarp kniv, start ved hodet og skjær bakover.
3. Snu hummeren og del hodet på langs.
4. Ta vekk paven (magesekken) som ligger foran i hodet.
5. Knekk hvert ledd på klørne slik at det blir lettere å få ut innholdet.
6. Anrett en halv hummer på hver tallerken med et salatblad, litt majones, ristet loff, smør og et par sitronbåter til.

Tisp: En hummergaffel er velegnet til å ta ut kjøttet med.

Det er få ting som skaper mer feststemning enn hummer. Den beste måten å servere hummer på er naturell, og da gjerne med et glass champagne eller musserende vin til.





RESEPT

HUMMER NATURELL 2:

Ingredienser: 4 porsjoner

- 2 stk hummer på ca 600 gram hver
- 4 ltr vann
- 4 ss salt
- 4 ts sukker

Hummermajones:

- 4 stk eggeplommer
- 4 dl solsikkeolje
- 1/4 stk presset sitron
- 2 ts HP-saus
- salt
- pepper



Fremgangsmåte:

1. Kok opp vann, salt og sukker.
2. Fjern ev. gummistrikk rundt hummerklørne før du legger dem i det småputrende vannet.
3. Kok hummeren i 12 minutter før du setter kjelen på benken til avkjøling.
4. Hummeren skal ligge i denne laken til den er blitt kald. Da blir den saftigst. Derfor kan hummeren med fordel kokes dagen før den skal spises.

Hummermajones:

5. Pisk eggeplommene luftige.
6. Spe forsiktig med oljen mens du pisker.
7. Tilsett de øvrige ingrediensene. Blir majonesen for tykk, tilsetter du noen dråper vann.
8. Skjær foccaciabrødet i 1 cm tykke skiver, pensle med olje og stek gylde brune.

Anrettes:





RESEPT

Gratinerte O-skjell:

Ingredienser:

O-skjell
Bechamel
Bearnaisesaus eller revet ost
Champignon
Reker – ferdig rensset
Løk
Dill
Fløte
Salt
pepper

Fremgangsmåte:

Lag en bechamel med kraft av skjell legert med fløte.
Tilsett reker, sopp (i skiver, surret i olje), finhakket løk.
Smak til med litt finhakket dill, salt og pepper.
Ta ut skjellmaten.
Legg stuingen i skjellet med skjellmaten på.
Naper med bechamel eller revet ost.
Gratiner i salamander.
Pynt med sitron og frisk dill.
Antrett varm på serviett.

Server brød og smør til.

Anrettes:





RESEPT

Stekte kamskjell:

Ingredienser: 4 porsjoner

12 stk rensede kamskjell – fersk eller frosset
olivenolje
salt
pepper

Timiansmørsaus:

2 dl kremfløte
400 gr usaltet smør
1 ss finhakket timian
salt
pepper
sitron

Fremgangsmåte:

1. Stek kamskjell på middels varm panne i ca 1 – 1,5 minutter på hver side. Det er viktig at kamskjellene ikke stekes for mye. De skal ha en medium kjerne.
2. Stek få kamskjell om gangen slik at de ikke «koker», men stekes.
3. Krydre med pepper og salt.
4. Server med timiansmørsaus.
5. Kok inn fløten.
6. Pisk inn smør.
7. Ha i timian.
8. Smak til.

Anrettes:





RESEPT

GRILLET KAMSKJELL MED ERTEPURE:

Ingredienser:

Beregn 2 kamskjell pr person.

Olje.

Se resept på erstepure på annet sted i samlingen.



Fremgangsmåte:

1. Åpne kamskjellene og løsne muskelen med en kniv.
2. Ta ut muskelen, rogn/melke.
3. Skjær muskelen i skiver.
4. Stek eller grill dem i litt olje i en varm panne.
5. Ikke stek dem helt gjennom, da de lett blir tørre og harde.

Server med sesongens friske grønnsaker og pesto.

Anrettes:





RESEPT

Sashimi av kamskjell:

Ingredienser/Fremgangsmåte

Skjær kamskjell i pene skiver, ikke for store stykker.

Anrett pent sammen med:

- Syltet ingefær
- Soyasaus
- Wasabi

Anrettes:





TROPISKE FISK:

Sverdfisk:

Er den mest kjente sportsfisken (gamefish) i sydhavet. Holder til i åpent hav og kan bli nærmere 5 meter lang. For å bevare bestanden, slipper sportsfolkere løs fisken etter fangst, uskadet. God matfisk og best grillet eller stekt.

Barrakuda (Barracuda):

Det går rykter om at Barrakudaen dreper flere mennesker enn haiene, men dette er dårlig underbyggede påstander. Fisken har mange og sylskarpe tenner i de lange kjevne og svømmer i store stimer. Det er verdens raskeste fisk over korte distanser. Holder helst til i åpent hav, men også i grunne laguner. Blir opp til 2 meter lang og er en god matfisk, rå, kokt eller stekt. Kan være giftig.

Trevally:

En av sydhavets sterkeste fisker som holder til rundt korallrevene og i lagunene. Over 1 meter lang og kan veie opptil 40 kg. Regnes som en god matfisk tilberedt på de fleste tradisjonelle måter.

Papegøyefisk (Parrotfish):

Ha en munn som ligner på et papegøyenebb, og ofte farger som forbindes med papegøyers fargerike fjærdrakt. Holder til på korallrevene og i lagunene, og blir gjerne 50 cm lang. God matfisk, som enkelte ganger på året kan være giftig. Steke, bakes og kokes.



ARBEIDSPLAN _____

Hva skal lages:	
Dag 1	Dag 2
Hva må vi starte med først:	
Mise en place råvareliste:	
Mise en place utstyr:	
Ansvar for å vaske og rydde:	
Hvordan fungerte arbeidsplanen? Klarte alle å gjennomføre oppsatte arbeidsmål?	

Hva skal lages:	
Dag 3	Dag 4
Hva må vi starte med først:	
Mise en place råvareliste:	
Mise en place utstyr:	
Ansvar for å vaske og rydde:	
Hvordan fungerte arbeidsplanen? Klarte alle å gjennomføre oppsatte arbeidsmål?	

Hva skal lages:	
Dag 5	Dag 6
Hva må vi starte med først:	
Mise en place råvareliste:	
Mise en place utstyr:	
Ansvar for å vaske og rydde:	
Hvordan fungerte arbeidsplanen? Klarte alle å gjennomføre oppsatte arbeidsmål?	

Vurderingsskjema for praktisk arbeid

Uke: _____ Dato: _____ Elev: _____

Etter vi er ferdige med ukens oppgaver, skal alle i gruppa forklare hverandre:

hva de laget, hvordan resultatet ble, hva som var bra, og mindre bra.

Ukens arbeidsmål: (dine oppgaver)

1. Klarte du å nå arbeidsmålene (dine arbeidsoppgaver) som var satt for uken?

ja nei

2. Hvordan var resultatet på det du laget? bra

middels

3. Er du fornøyd med resultatet?

ja

4. Hvis nei – hva kunne du gjort bedre/annerledes? _____

5.

HVA VAR BRA?	HVA VAR MINDRE BRA?

6. Kan egenvurdering (din vurdering av egen innsats) hjelpe deg til å nå oppsatte arbeidsmål? (dine oppgaver)

ja nei

	GOD	MIDDELS	SVAK
7. Samarbeid			
8. Interesse			
9. Fagforståelse og kunnskap			
10. Hygiene og renhold			
11. Andre forhold			

Faglærer: _____

Vurderingsskjema for praktisk arbeid

Uke: _____ Dato: _____ Elev: _____

Etter vi er ferdige med ukens oppgaver, skal alle i gruppa forklare hverandre:

hva de laget, hvordan resultatet ble, hva som var bra, og mindre bra.

Ukens arbeidsmål: (dine oppgaver)

1. Klarte du å nå arbeidsmålene (dine arbeidsoppgaver) som var satt for uken?

ja nei

2. Hvordan var resultatet på det du laget? bra middels

3. Er du fornøyd med resultatet? ja

4. Hvis nei – hva kunne du gjort bedre/annerledes? _____

5.

HVA VAR BRA?	HVA VAR MINDRE BRA?

6. Kan egenvurdering (din vurdering av egen innsats)

hjelpe deg til å nå oppsatte arbeidsmål? (dine oppgaver) ja nei

	GOD	MIDDELS	SVAK
7. Samarbeid			
8. Interesse			
9. Fagforståelse og kunnskap			
10. Hygiene og renhold			
11. Andre forhold			

Faglærer: _____

Mine notater

Mine notater

Mine notater