

Matgleder



INSPIRASJON TIL HVERDAG OG FEST, KJØKKENTEKNIKK OG RÅVAREKUNNSKAP

NUMMER 1 – 2014

22

FRISTENDE
OPPSKRIFTER

FRANSKE
ØSTERS

HAVETS
DELIKATESSER
*- på sitt beste
akkurat nå*

Pluss!
HVORDAN
ÅPNE ØSTERS

VÅRENS
GRØNNSAKER

DIELAM
*ekstra mørkt kjøtt
fra færen*

EDLE
DRÅPER
AV OLIVEN



Velkommen

Ultra, Centra og Jacob's kundemagasin, nr. 1 - februar 2014

4 Franske østers 10 Havets delikatesser 12 Oppskrifter med skjell 14 Hverdagsfisk 18 Skreisesong
20 Primører 22 Dielam 26 Edle dråper 28 Eggende oppskrifter 32 Catering 34 Eksotisk frukt

Best på sesong, og best i sesong

begge deler er viktig for oss i Ultra, Centra og Jacob's. Når du som kunde kommer til oss skal du ikke være i tvil om hvilke råvarer som er sesongens beste. Vi har utvalgt du ønsker, og et par produkter du ikke visste om at du hadde lyst på. Våre medarbeidere har stor varekunnskap, de har laget mat, testet oppskrifter og smakt på resultatet. På den måten kan de også dele gode oppskrifter, råd og tips om tilberedning med deg.

Denne utgaven av Matglede handler mest om sjømat. Det er ikke så rart, for det er nå på vinterstid når det er kaldt i vannet at sjømaten er på sitt beste. Sammen med vår sjømatleverandør Lerøy, har vi plukket ut et utvalg med skjell og skalldyr som vi har senket prisen på, og så har vi testet østers og plukket tre favoritter. Hvilke kan du lese mer om i magasinet.

Hverdagsfisk er godt og enkelt når man har tilgang på god fisk og er inspirert. I denne utgaven presenterer vi oppskrifter på fire gode fiskeretter med litt uvanlig fisk, som alle er klare på en drøy halvtime.

Vi kaller det ganske enkelt Matglede!

Glenn Steiner, Kjededirektør
for Ultra, Centra og Jacob's

Matglede

Redaksjon:

Matvarehuset Ultra v/
Hanne Cappelen
Mette Tjerbo Heines

Journalist:

Ole Petter Tharaldsen

Grafisk design:

Mette Tjerbo Heines/
Matvarehuset Ultra

Utgiver:

Ultra, Centra og Jacob's
Postboks 330 Skøyen
0213 OSLO

www.ultra.no
www.centra.no
www.jacobs.no

Opplag:

150 000

Trykk:

Colorprint

Forsidefoto:

Hans Fredrik Asbjørnsen

Oppskriftsfoto side 3:

Aina C. Hole





DAGENS

FISK- OG SKALLDYRSUPPE

En god og sunn hverdagsrett som nesten alle liker. Akkurat slik du vil ha dagens middag.

4 |  |  |  50

INGREDIENSER

0,5 kg ferske blåskjell
1 fedd hvitløk
smør
1,5 dl vann
2 ss finhakket sjalottløk
1 vårløk
1,5 dl hvitvin
6 dl fiskekraft og blåskjellkraft
1 hel stjerneanis
3 dl kremfløte
salt
hvit pepper
100 g isgalt/breiflabb eller annen hvit fisk
200 g laks/ørretfilet
1 eggeplomme
200 g rensede reker
2 ss finhakket koriander
litt finhakket gressløk og chili

SLIK GJØR DU:

Skrubb blåskjellene godt. Kast dem som ikke lukker seg når du knipser på dem. Fres et hakket hvitløksfedd i litt smør i en kjele. Hell over 1 ½ dl vann eller hvitvin og kok opp. Ha i blåskjellene og damp dem i ca. 5 minutter eller til de åpner seg. Sil fra kraften og bruk den i suppen. Fres sjalottløk og vårløk lett i smør. Hell på hvitvin og la det koke litt inn. Hell i fiske-/blåskjellkraften og en stjerneanis. La dette koke inn til det halve. Tilsett fløte og kok opp. Smak til med salt og pepper. Rens og skjær fisken i passe biter og la den trekke i suppen. Ha i eggeplomme utrørt i litt av suppen (suppen må ikke koke). Rekefilet til slutt, de skal bare bli varme. Dryss over finklippet koriander, gressløk og chili.

FRANSK ØSTERS – en slurp til begjær

For noen er østers den største fristelse som finnes - for andre totalt uinteressant. Uansett er den kjent som et afrodisiakum og som førsteelsker Casanovas kjente potensmiddel. Her følger litt nyttig informasjon om våre franske østers, som nå er på sitt aller beste.

tekst Ole Petter Tharaldsen *foto* Aina C. Hole og Hans Fredrik Ashbjørnsen *matstylist* Nina Sjoen





denne utsøkte delikatessen er født til å nytes, og har pirret og gledet i mange hundre år. Norge har faktisk vært en stormakt i både flatøstersproduksjon- og konsum, og på 1500-tallet ble det sendt båter fra det danske kongehuset til Norge for å hente østers. Akkurat som med vin handler østers om kvalitet og hvordan de behandles, og det er først når du tygger en østers at du får frem den virkelige østerssmaken, sier Linn Andreassen, fiskeansvarlig og østerselsker hos Ultra Colosseum, som flere ganger er kåret til Oslos beste fiskedisk med terningkast seks! Hun forteller at hun ofte blir bedt av kundene om å foreslå en meny av sjømat til selskap. Da anbefaler hun gjerne østers som en forrett. Hun lar kundene prøve-smake de ulike variantene i disken og lærer dem å åpne skjellene med ordentlig østerskniv.

Østers fra Huître Favier. Ultra, Centra og Jacob´s får førsteklasses østers fra produsentfamilien Favier, lokalisert i Marennes-Oléron-området på Frankrikes vestkyst. Dette er rett ved det kjente Fort Boyard – der TV-serien ”Fangene på fortet” spilles inn. Området ligger ved utløpet av elven La Seudre, i skjæringspunktet mellom land og sjø. Familien Faviors østers-eventyr startet i 1936, og i dag er det fjerde generasjon som driver østersfarmen. Den består av over 300 000 m2 med senger i havet, og 160 000 m2 med leirebasseng. Produsenten dyrker til en hver tid 15 til 20 millioner østers, og 9-10 millioner av disse går til eksport.

Fra fødsel til raffinering. Hver vår settes det ut såkalte oppsamlere i elven La Seudre på den franske vestkysten. Ved gunstige, klimatiske forhold og riktig innhold av salt i elvemunningen, vil de voksne østersene produsere 1-2 millioner egg på forsommeren. Av disse eggene er det bare ca. 10 egg som overlever og klarer å finne en oppsamler der de kan utvikle seg. Eggene, som nå er blitt larver, blir værende i oppsamleren i et år før østersbonden samler dem inn. Han flytter dem over i nett (lommer), som plasseres på senger som er bygget i havet. Her ligger østersene delvis tørt og delvis under vann – avhengig av flo og fjære, og avles i nettene til de er 18-24 måneder. I løpet av denne »

TRE ØSTERS - TRE SMAKER

INGREDIENSER



MED RØDVINSEDDIK:

sjalottløk
rødvinseddik

MED TRØFFELOLJE OG PEPPER:

hel sort pepper
trøffelolje

MED TEMPURA:

Tempurapulver
granateplefrø
lime

SLIK GJØR DU:

Med rødvinseddik: Finkutt sjalottløk i små, små terninger. Hell over en god rødvinseddik. Åpne skjellene og server blandingen ved siden av. (se bilde side 5).

Med trøffelolje og pepper: Varm en stekepanne og tilsett rikelig med hel sort pepper. La det riste godt i pannen slik at det begynner å ”poppe”. Legg så åpnede østers (i skallet) i panna. Dryss på en dråpe trøffelolje på hver østers. Legg på lokk og la stå et par minutter på høy temperatur.

Med tempura: Lag tempurare etter anvisning på pakken (ferdig tempurapulver til å blande med vann selges i butikken). Østersene åpnes og tørkes godt. Vend dem i tempurare og friter på høy temperatur. Legg tilbake i skjellene og anrett med granateplefrø og litt lime på toppen. (se bilde side 9)

“

*Det er nå om vinteren det er østerssesong.
Det går mot gytetid, og da får østersene mer
melke, fylde og kraft i smaken.”*



VÅRE ØSTERS

Har du spesielle østersønsker? Våre butikker tilbyr tre forskjellige østersfristelser fra Favier.



1. Fine de Claire str. 3

- Fint, lett kjøtt med en litt gjennomsiktig, hvit farge
- Søtlig lukt av sjø, med en smak av mineraler. Kort ettersmak
- Kjøttinnhold 7 %
- Snittvekt: 83 gram per østers
- Sesong: Hele året



2. Speciale de Claire str. 2

- Hentet fra de aller beste bassengene i Marennes-Oléron
- Sjenerøs mengde kjøtt med elfen bensfarge. Rund form på skjellet.
- Mye aroma i smaken
- Kjøttinnhold: 10,5 %
- Snittvekt: 110 gram per østers
- Sesong: fra 1. oktober til 15. mai



3. Pousse en Claire str. 2

- Det aller beste Favier har å by på. Pousse en Claire østers raffineres i hele 4 – 6 måneder.
- Svært sjenerøs mengde kjøtt, med en grønn farge
- Smaksrik, fortrukket av eksperter
- Kjøttinnhold: 13 %
- Snittvekt: 100 gram per østers
- Sesong: 1. oktober til 30. april

tiden må østersoppdretteren beskytte dem mot rovfisk og andre fiender. Det er viktig at en del av østersen får vokse i nettene til de er 24 måneder gamle, for det er først da de gyter.

– Marennes-Oléron området er dekket av naturlige leirebassenger, som tidligere ble brukt til saltproduksjon. Bassengene er fylt med grunt, saltholdig vann. På fransk kalles disse bassengene for "claires". Når det nærmer seg innhøsting, flyttes østersen fra

havet til leirebassengene, og raffineringsprosessen starter. Det grunne vannet varmes lett opp av sollyset, noe som gir ideelle forhold for vekst av planteplankton – og det er dette østersen spiser. Raffineringen endrer kvaliteten på østersen og gir en særegen smak av sjø og mineraler. Østersen er i bassengene i alt fra 14 dager til flere måneder, avhengig av årstid og type, og dermed får vi ulike typer østers med ulik smak og kvalitet, forteller Linn.



Tips! Østers må oppbevares i kjøleskap – men aldri kaldere enn 2 grader – da dør de. De må heller aldri komme i kontakt med annen sjømat.

Slik åpner du østers...



01 SJEKK AT ØSTERSEN LEVER

Sjekk at østersen er levende – det vil si at skallet er lukket. Pakk et kjøkkenhåndkle eller lignende rundt østersen og hold med venstre hånd – med den spisse delen av skjellet mot deg og den dype skjelldelen ned mot håndflaten.



03 LUKT PÅ ØSTERSEN

Åpne skjellet ved å føre kniven rundt skjellsprekken, og skjær over lukkemuskelen. Bøy forsiktig opp det flate skjellet. Lukt på østersen – den skal lukte friskt av sjø. Lukter den vondt, er den bare å kaste.



02 ÅPNE SKJELLET

Sett østerskniven (følger med i 12 skjells-pakken du kjøper) inn i sprekken av den spisse delen av østersen – bend kniven opp og ned til skjellet åpner seg med et knepp. Vær forsiktig – det er lett å kutte seg på den skarpe kniven!



04 KLARGJØR FOR SERVERING

Gjør et snitt i den sorte "kappen" rundt skjellet" for å sikre at skjellet lever – da blir det en liten bevegelse. Vend østerskjøttet rundt og presenter østersen fra den "pene" siden. Vel bekomme!





HAVETS *delikatesser*

Når det er iskaldt i vannet forsvinner algene og levevilkårene blir bedre. Skaldyrene blir ”fastere i fisken”, bedre i smaken og oppnår en generelt høyere kvalitet. Derfor er det nå du skal invitere gjester og by på skaldyr. Vi setter gjerne sammen et skaldyrfat for deg. Spør oss i fiskedisken.

tekst Hanne Cappelen foto Aina C. Hole, Hans Fredrik Asbjørnsen og Istockphoto matstylist Nina Sjoen



ØSTERS

Blant kjennere regnes østers som en virkelig delikatesse og bør helst spises naturelle med en dråpe sitron. Vi har nå et utvalg av østers fra Huitre Favier, en av Frankrikes beste østersdyrkere, lokalisert i Marennes-Oléron.



KNIVSKJELL

Knivskjellet er ganske vanlig langs kysten, men ikke så ofte brukt i det norske kjøkken. Det har en lett søtlig smak, dampes som blåskjell og serveres varme.



HJERTESKJELL

Noen mener rå hjerteskjell er nydelig, men det vanligste er å dampe dem før bruk. Skjellene dampes til de åpner seg, de kan så spises naturelle eller tilberedes videre.



BLÅSKJELL

Blåskjell er det mest vanlige matskjellet. Det kan dampes, gratineres, brukes i suppe og pasta og smaksettes med det meste fra bayerøl til kokosmelk og lime.



VONGOLE

Vongole er Middelhavsvarianten av hjerteskjell og brukes til den kjente italienske retten Pasta Vongole.



KAMSKJELL

Ferske kamskjell er mager mat og selges enkeltvis. De kan spises rå, lett dampet, stekt eller gratinert. Server gjerne muskelen i det dekorative skallet.



FERSKE REKER

Ferske reker bør inngå på ethvert skaldyrbord. Rekene er best fra oktober til mai og egnert seg like godt naturelle som garnityr.



SJØKREPS

Rå sjøkreps egnert seg godt til gratinering. Den kan også kokes og serveres kald eller i suppe. Halekjøttet kan stekes med smør og urter eller posjeres med hvitvin.



HUMMER

Norsk hummer fanges fra oktober til januar. Nå har vi kanadisk hummer. Server hummeren natur- eller, gratinert eller bruk skallet til å lage hummer-suppe som serveres med kjøtt fra klør og hale som garnityr.



Skjellsettende smaksopplevelser

Skjell er rimelig, enkel og smaksrik mat, som setter en fin spiss på hverdagsmiddagen. I fiskedisken hos Ultra, Centra og Jacob´s finner du et flott utvalg av kamskjell, østers, hjerteskjell og blåskjell – og her byr vi på innbydende tilberedningstips!

oppskrifter Roar Sjøvåg, foto Aina C. Hole matstylist Nina Sjoen

KAMSKJELL MED FENNIKEL-, APPELSIN- OG MANGOKOMPOTT

4 | 3 | 20

INGREDIENSER

4 kamskjell
300 g fennikel
1 mango
4 dl friskpresset appelsinjuice
100 g smør
lime
salt og pepper
evt. pastinakk, olje, salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Fennikel skjæres i fine strimler og mango skjæres i små terninger. Kok fennikelen mør i appelsinjuice, og ta den ut. Kok så inn appelsinkraften til 2 ss mengde. Pisk inn 100 g ternet smør. Her må det piskes hardt. Vend i mango og fennikel. Smak til med limesaft og salt/pepper.

KAMSKJELL

Kamskjellene renses og tørkes godt. Stek dem i 1 minutt på hver side på høy temperatur i olje/smør rett før servering. Dersom du skal lage til mange, kan du brune kamskjellene på forhånd og steke dem ferdige i ovn rett før servering. Anrett fint på tallerken.

PASTINAKKCHIPS

Server gjerne med pastinakkchips. Skjær pastinakk i tynne skiver (bruk ostehøvel/mandolin /skreller). Friter i olje. Krydre med salt og pepper.

DAMPEDE BLÅSKJELL MED KOKOS OG LIME

1-2 | 3 | 15

INGREDIENSER

1 nett blåskjell
150 g sjalottløk
1 rød chili
6 fedd hvitløk
100 g fersk ingefær
3 dl kremfløte
soyaolje
3 dl tørr hvitvin
1 liten boks kokosmelk
1 lime
frisk koriander
salt

SLIK GJØR DU:

Se over blåskjellene. Fjern de som er knust og de som ikke lukker seg når du knipser på dem. Finkutt løk, chili, hvitløk og ingefær. Husk at disse skal være med i retten når den serveres, så kutt jevnt og fint. Pisk fløten stiv. Sett en stor gryte på platen og gi full varme. Tilsett litt soyaolje og fres løk, chili, hvitløk og ingefær til det er gyllent. Ha i hvitvin. Kok godt opp. Nå skal det være full fart i gryta. Legg i blåskjellene og ha på lokk. Dampes i 4 minutter til skjellene åpner seg. Ta skjellene ut av gryta. Tilsett kokosmelk i kraften som er igjen i gryta. Vend inn stivpisket fløte og varm til kokepunktet. Tilsett limesaft og koriander. Smak til med salt. Hell sausen over blåskjellene og server.

ØSTERS I TRE VARIANTER

1 | 3 | 10

RUGBRØD MED SALT SMØR

1 østers
ferskt rugbrød
Røros smør

GRATINERT I SITRONSMØR

1 østers
godt smør
sitron
hvitløk
hakket bladpersille

BACON OG PAPRIKA

1 østers
bacon
rød paprika

SLIK GJØR DU:

RUGBRØD MED SALT SMØR

Server østers med ferskt rugbrød og ekstra saltet smør, for eksempel Røros Smør.

GRATINERT MED SITRONSMØR

Godt smør piskes til det er hvitt og luftig. Smak til med friskpresset sitron og evt. hvitløk. Åpne østersene, hell av kraften, tørk skjellmaten og legg tilbake. Ha på 1 ss smør. Gratiner i ovn på 250°C i 2-3 minutter. Dryss over hakket bladpersille.

BACON OG PAPRIKA

Finkutt bacon og rød paprika. Stek dette sammen i en panne til det er gyllent og fint. Åpne østersene, hell av kraften, tørk skjellmaten, legg paprika/bacon blandingen i skjellet og østersen på toppen. Server.

PASTA MED HJERTESKJELL

2-3 | 3 | 20

INGREDIENSER

1 nett hjerteskjell
200 g pasta, linguine eller spaghetti
olivenolje
150 g sjalottløk
3 dl tørr hvitvin
3 dl kremfløte
salt og pepper
5 plommetomater
3 vårløk
bladpersille
1 sitron

SLIK GJØR DU:

Hjerteskjell kan inneholde en del sand, så la de ligge i rennende kaldt vann i 15 minutter. Kok pasta i lettesaltet vann. Når pastaen er ferdigkokt, tas den ut og legges i en bolle. Ha på olivenolje. Finkutt løk og fres i en gryte. Tilsett hvitvin og kok opp. Gryta skal være rykende varm når skjellene has i. Damp skjellene til de åpner seg. Ta ut skjellene og tilsett fløte i gryten. Tilsett den ferdigkokte pastaen og smak til med salt og pepper. Vend inn grovhakkede tomater (uten kjerne), finkuttet vårløk og skjell. Dryss på rikelig med hakket bladpersille. Press over frisk sitronsaft.

TIPS: Hjerteskjell er også godt på grillen. Pakk skjellene i folie sammen med urtesmør og hvitløk, og legg pakken rett på grillristen.



*Tips! Bruk kun levende skjell.
Sjekk at skjellene er levende ved å
kakke dem mot et hardt underlag.
Bruk dem som da lukker seg.*



HVIT HVERDAGSFISK med festsmak

Reidar Johnson er Jacob's nye ferskvarsjef og viser det ved å by på innbydende retter av torskens fettere og kusiner fra de store, kalde dyp. Her er fire oppskrifter av lysing, isgalt, lange og brosme – fisk du alltid får i våre fiskedisker.

tekst Ole Petter Tharaldsen foto Aina C. Hole og Hans Fredrik Ashjornsen matstylist Nina Sjoen

Johnson er tidligere restaurantkokk med stor sans for havets delikatesser, og har dessuten 10 år bak seg som kjøkkensjef for Jacob's egenproduksjon. Nå vil han presentere deg for fire smakfulle fisker, som både er rimelige og enkle å tilberede. Med andre ord – perfekte hverdagsfisker!

Lysing. – Lysing finnes i Nord-Atlanteren og i Middelhavet. Den kalles også "svartkjef" og "kolkjef", blir 80-140 cm lang og kan veie 3-17 kilo. Den har god bindeevne ved varmebehandling og skal stekes med skinnsiden ned!

På neste side får du min oppskrift på Lysing ceviche. Lysingen er relativt løs i konsistensen og passer veldig godt til denne oppskriften. Ceviche er rå fisk som blir "kokt" i syren fra lime eller sitron. I denne oppskriften er det sparsomt med frukt/grønnsaker, men her er det bare å la fantasien slippe løs.

Isgalt. – Isgalt er en dypvannsfisk – hvit og fast i kjøttet. Den fiskes i nordområdene, lever av reker (og preges smaksmessig av det) og svømmer på dyp fra 650 – 2000 meter. Den egner seg til det meste - kokt, stekt, i supper og wok, er rimelig og bør serveres med skaldyrsaus.

Brosme. – Brosme fiskes i Nord-Atlanteren og langs norskekysten – gjerne i dype fjorder og langs kontinentalskråningen mot de store dyp. Den blir fra 70-130 cm og veier fra tre til 20 kilo. Brosme er en god og rimelig matfisk, som også er mye brukt på restauranter.

Lange. – Lange finnes langs hele norskekysten på 100-1000 meters dyp. Den kan bli opptil 210 cm lang og veie 45 kilo. Dette er velsmakende hverdagsmat med et bredt bruksområde. Den ligner på torsk, men smaker mer!

Her får du mine oppskrifter.



BAKT ISGALT MED SPICY REKESALAT OG ASPARGES

INGREDIENSER

4 | 4 | 4 | 20

700 – 800 g isgalt
salt og pepper
16 asparges (eller så mange du ønsker)
smør
sukker

REKESALAT

400 g reker
1-2 chili
urter, for eksempel persille og estragon
ca. 2 dl god olivenolje
limesaft av 3-4 lime
evt. litt hvitløk

SLIK GJØR DU:

Krydre isgalten med salt og pepper, og bak den i ovnen på 180 grader i 8-9 minutter. Skrell aspargesen og knekk av den nederste delen. Kok i litt vann med salt, pepper, litt smør og litt sukker i 2-3 min., avhengig av tykkelsen. Ved å tilsette sukker i vannet, får du frem litt sødme i aspargesen, uten å koke ut den naturlige sødmen, og man får mer sprøhet når man spiser.

REKESALAT

Rekesalaten lages ved å grovhakke reker (ferske som du renser selv, eller bruk noen ferdige i lake. Men styr unna de billigste sortene). Del chilien og ta ut frøene. Finhakk den og urtene, og bland alt sammen med litt olje. Hold igjen litt av oljen og limesaften, og smak deg frem til ønsket konsistens. Den skal være litt tynn, så du bruker den som en saus til retten. Smak gjerne til med litt hvitløk.



CEVICHE AV LYSING

INGREDIENSER

4 |    |  20

600 g lysingfilet
1 dl god olivenolje
saften av 7 lime
1 rød chili
1 potte koriander
1 papaya
100 g sukkererter
50 g sesamfrø
salt/grovkvernet pepper

SLIK GJØR DU:

Vi anbefaler at lysingfileten legges i fryseren over natten (12 timer) før du bruker den, siden den ikke skal varmebehandles. Skjær lysingen i biter på 1 cm. Legg bitene i en bolle og hell over limesaft og olivenolje. Bland godt. Finhakk chili (uten frøene hvis du ikke ønsker den for sterk), grovhakk koriander, skjær papayaen i biter og strimle sukkerertene. Rist sesamfrøene i en tørr panne til de er gygne.

Når fisken har ligget i marinaden i 15 minutter, blandes resten av ingrediensene inn. Smak til med salt, og evt. pepper. Dette passer utmerket som et lite måltid eller lunsj, som forrett eller mellomrett.



STEKT BROSME MED KRABBESAU

INGREDIENSER



700 - 800 g brosmes
smør
salt og pepper

SAUS

Sausen er en beurre blanc tilsatt krabbekjøtt. (Originalt skal det ikke være fløte i, men ved å tilsette litt, sprekker ikke sausen så lett)

5 sjalottløk

4 dl hvitvin

2 ss hvitvinseddik

1 dl fløte

200 g smør i små terninger

saften av en sitron

100 g krabbekjøtt, det beste er å rense
noen klør
salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Krydre fisken med salt og pepper, og stek med skinnsiden ned i ca. fem minutter på middels varme. Snu den, og trekk pannen til side. La fisken hvile ferdig på restvarmen i et par minutter.

Saus: Kutt løken fint, og stek forsiktig i en kjele til den er blank. Tilsett hvitvin og eddik og kok ned til det halve. Tilsett fløten og la det koke litt, før du rører inn smørterningene litt etter litt til ønsket tykkelse. Ha i krabbekjøttet og smak til med salt, pepper og sitronsaft.

For å gjøre hverdagen enklere, kan du bruke en ferdig hvit saus, og ferdig rensset krabbekjøtt fra boks eller krabbekjøtt. Kok noen poteter og grønnsaker, eller ris, og så har du en rask og deilig hverdagsmiddag.



Tips! Filiterer du fisken selv, kan du lage din egen fiskekraft på de restene du har igjen etter fileteringen. Kraften kan du fryse i porsjonspakninger og ta opp når du skal lage fiskesuppe. Supergodt!

FRIKASSÉ AV LANGE MED URTEHOLLANDAISE

INGREDIENSER



700 - 800 g lange, ben og skinnfri

2 gulrøtter

1 purre

1 stor fennikel

2 persillerøtter

2 bokser med Jacobs Utvalgte
hollandaise saus (her er det raskt som
gjelder. Ønsker du å lage den selv, får
du oppskriften under her.)

urter, for eksempel basilikum,

sitrontimian og persille

salt og pepper

1 sitron

HOLLANDAISESAUS

2 dl hvitvin

30 g finhakket løk

2 ss hvitvinseddik

1 laurbærblad

2 eggeplommer

200 g klart smør (smelt smør i en
liten kjele på lav varme og sett det til
avkjøling, slik at melkestoffet legger
seg på bunn. Hell fett over i et rent
litermål. Unngå å få med bunnfallet.

1 ss sitronsaft

Salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Varm opp sausen i en kjele (om du ikke lager den selv), og tilsett finhakkede urter. Smak til med salt, pepper og sitron.

Skjær fisken i staver, ca. 4 cm lange. Skrell og rens alle grønnsakene og skjær i tynne strimler. Kok opp lettsaltet vann, og trekk fisken og grønnsakene i vannet i underkant av tre minutter. Hell av vannet. Legg fisk og grønnsaker i en dyp tallerken og hell sausen over.

HOLLANDAISESAUS

Ønsker du å lage sausen selv? Her er oppskriften. Ha vin, løk, eddik og laurbærblad i en liten kjele. Kok inn til halv mengde, sil av.

Ha eggeplommene i en bolle og pisk sammen. Spe med væsken og pisk godt hele tiden. Sett bollen i vannbad, ca. 80-90°C, og pisk kraftig til det blir luftig og tykt, nesten som eggedosis (når du kan "skrive" ole med vispen er den klar)

Ta bollen ut av vannbadet, sett den på benken og spe sakte med klart smør under kraftig pisking. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.



SKREI for deg

Skrei er nævnet på atlanterhavstorsken - den som alltid er på vandring. Muskeløs, skinnende hvit i kjøttet og i toppform etter svømmeturen fra det iskalde Barentshavet, kommer den nå til norskekysten for å gyte. Her får du ferskvoaresjef Corey sine oppskrifter på skrei.

oppskrifter Corey Proulx foto Aina C. Hole og Hans Fredrik Ashbjørnsen matstylist Nina Sjøen

SKREICEVICHE

INGREDIENSER

4 |    |  10

200 g skreiloin (tynne skiver, uten skinn og ben)
saften av 2 store appelsiner
saften av 1 lime
saften av 1/2 sitron
1 ss olivenolje
3 ss koriander (grovhakket)
2 ss sukker
1 ss salt

SLIK GJØR DU:

Skjær skreiloin i tynne skiver. Bland sammen appelsinsaft, limesaft, sitronsaft, olivenolje, salt, sukker og koriander. La skivene trekke i saftblandingen (vend skivene jevnlig i syrebadet) i 30 minutter til de er blitt hvite. Legg pent på en tallerken og pynt med korianderblader.





SKREIEKSPERTEN

Corey Proulx er kokk og ferskvarerjef hos Ultra Sandvika. Når det gjelder fisk rangerer han skrei på førsteplass sammen med breiflabb og kveite!



Tips! Prøv baconterninger, pancetta med pepper eller chorizopølse som tilbehør til skrei eller torsk.



FISH & CHIPS MED SKREI

4 | 40min.

INGREDIENSER

500 g hvetemel
1 pk tørrgjær
2 ss salt
1 ss malt pepper
5 dl øl
800 g skrei, skinn- og benfri

POMMES FRITES

800 g pommes frites
4 l fritureolje
sitron

REMULADE

50 g sylteagurk (hakket)
3 ss kapers (hakket)
2 ansjosfileter (finhakket)
3 persilleblader (finhakket)
1 sjalottløk
1 ss sitrønsaft
1 dl majones
salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Bland mel, tørrgjær, salt og pepper i en gryte. Hell i øl og rør rundt til du får en tempura – en panneringsblanding. Varm olje til 180 grader i en kjele hvis du ikke har en friturekoker. Hell mel på en tallerken. Vend filetene i mel først og tempuraen etterpå. Frituresteker i olje i 5-6 minutter til den er gyldenbrun. Kok pommes frites i olje ca 4-5 minutter til gyldenbrun. Ha litt havsalt og sitron over fisken og chipsen.

Remulade: Bland sylteagurk, kapers, ansjosfilet, persille, sjalottløk, sitrønsaft og majones. Smak til med salt og pepper.



SKREILOINS MED CHORIZO OG PORTOBELLOSOPP

4 | 40-60 min.

INGREDIENSER

800 g skreiloins
olivenolje
2 store portobellosopp
200 g rå chorizopølse
1 fedd finhakket hvitløk
2 ss finhakket timian
200 g usaltet smør
1 ss finhakket rosmarin
2 ss sitrønsaft
salt og pepper

SLIK GJØR DU:

Del opp skreiloinsen i fire stykker a 200 g. Dryss på salt og pepper, og ha på litt olivenolje. Brun gjerne fisken i panne med smør og olje først. Stek den deretter i ovn på 180 grader i 12-15 minutter, avhengig av tykkelse, med skinnsiden ned.

Skjær portobellosopp i skiver, ca 1 cm tykke, og skjær chorizoen i små terninger. Stek sammen med olivenolje, hvitløk og timian i en teflonpanne på medium til høy varme.

Klarne smør og tilsett rosmarin, sitrønsaft, salt og pepper etter smak. Server!

TRADISJONELL SKREI

4 | 50

INGREDIENSER

1,5 kg skreiskiver
1 l vann
3 ss salt
5 hele pepperkorn
1 ts eddik

1 ts eddik
5 hele pepperkorn
laurbærblad
1 sjalottløk

SANDEFJORDSMØR

ROGN

400 g skreirogn
0,5 l vann
0,5 ss salt

2 dl kremfløte

150 g smør
salt

hvitt pepper

1 ss hakket persille

LEVER

400 g skreilever
6 dl vann
3 ts salt

TILBEHØR

800 g poteter
400 g gulrøtter

SLIK GJØR DU:

Skreiskiver: Kok opp vann med hel pepper, salt og eddik. Legg i fiskeskivene, kok opp og trekk koket til side. La fisken trekke til den er gjennomkokt, ca. 7-10 minutter.

Rogn: Skyll rognen i kaldt vann og pakk den stramt inn i matpapir eller kokeplast. Surr gjerne en hysing rundt. Kok opp vann og salt og posjér rognen i 30-45 minutter, avhengig av størrelsen på rognen.

Lever: Det er viktig å rense leveren for sener og hinner og samtidig beholde stykkene nokså hele. Store sukkerbitstørrelser er ideelt. Skyll leveren i vann. Kok opp vann med salt, pepper, eddik, laurbærblad og løk. Legg i leveren og la den trekke i 5-10 minutter.

Sandefjordsmør: Kok fløte til over middels høy varme uten lokk i ca. 5 minutter. Pass på hele tiden slik at det ikke koker over. Slå ned varmen og visp inn smøret i små terninger. Sausen må ikke koke mens smøret vispes inn, da vil den skille seg. Smak til med salt og hvitt pepper og rør inn finhakket persille. Server med poteter og gulrøtter.

PRIMØRENE – *smått og godt*

Primører er et annet ord for tidlige grønnsaker - de første som høstes ved starten på en ny sesong. De er gjerne små, sprø, saftige, milde og smakfulle, har et tynt skall og må behandles forsiktig. Primørene gjør underverker for smaksløkene - og i april kommer de til Ultra, Centra og Jacob´s!

tekst Ole Petter Tharaldsen, foto Istockphoto og Bama



assisterende ferskvarsjef på Ultra Sandvika, den svenske kokken Alexander Børjesson, ser frem til våren og alt det gode som da kommer i butikken.

– Det som er så utrolig deilig med disse primørene, er den milde, fine smaken de har tidlig på våren. De smaker helt spesielt, og skal ha kortere varmebehandling enn tilsvarende produkter lenger ut i sesongen får – ellers ødelegger du mye av den ”jomfruelige” smaken som nettopp nepe, vårløk, reddik, nykål, asparges og gulrot får. De skal vaskes grundig og behøver ikke å skrelles. Et godt tips er å legge primørene i isvann i 15 minutter før de kokes knapt møre i lett-saltet vann, forteller vår mann hos Ultra Sandvika.

Tips om bruk. – For å få et så perfekt resultat som mulig, er det viktig og ikke koke grønnsakene for lenge. Del opp i passende størrelser, gjerne litt store, etter koking. Ønskes det dressing, kan den være olje- eller meieribasert - den siste med rikelig med friske urter; gressløk, timian eller kjørvel, alle er gode. Primørene blandes lett med dressingen mens de er lune. Woking gjør at farge og crunch beholdes - husk små porsjoner, høy varme og kort tid!

Nepe er en utrolig frisk og spennende grønnsak – altfor lite brukt! Passer sammen med både kjøtt, fisk og fugl. Gjerne varmebehandlet og smaksatt med en liten smørklatt og litt nykvernet pepper. Kan spises rå, raspes - gjerne med gulrot, stekes i panne eller bakes i ovn med revet hvitløk på! Rå nepe i litt tynne skiver passer også godt i en grønn salat.

Vårløk er en veldig spennende og smaksrik primør. Vårløk sammen med masse hakket dill og kruspersille, nykokte nypoteter, kaldt smør og rødbeter – rågodt! Perfekt sammen med spekesild og kryddersild. God smaksetter i rå salater, wok eller i potetsalat med nypoteter, rømme, et hint av sennep og masse frisk-hakkede urter. Kan grilles, stekes, kokes og wokes. Prøv hakket vårløk på skivet salmalaks sammen med mangobiter og hakket koriander – himmelsk!

SMØRSTEKTE PRIMØRER

INGREDIENSER

1 | 10

reddiker
neper
sukkererter
asparges
vårløk
purre
små tomater
små poteter
smør
salt/pepper
kjørvel/dill/estragon

SLIK GJØR DU:

Del alle grønnsakene (bortsett fra tomatene) i jevne og pene biter.

Bruk en stor, varm stekepanne og stek grønnsakene knapt møre i godt smør. Krydre med salt og kværnet pepper. Bland inn hakkede urter og server. Denne salaten er kjempegod til indrefilet. *Oppskrift: Bama*



“
Det som er så utrolig deilig med disse primørene, er den milde, fine smaken de har tidlig på våren.

Gulrottene kokes lett og passer til fisk, kjøtt og fugl. Eller sammen med de andre grønnsakene i en salat. Spises rå, i gryterett, til kraft, raspes eller stekes i smør.

Reddikene passer på ostefatet, i den grønne salaten eller lett dampet med litt smør. Spises hele som de er eller kokes i 3-4 minutter for en mildere smak.

Grønn asparges kokes, wokes eller grilles.

Passer sammen med kjøtt, fugl og fisk. I en grønn salat eller som en del av en forrett med vårløk, reddik og god spekeskinke.

Nykål er et klart tegn på at sommeren er i anmarsj! Den kan snittes og brukes som en del av en råkostsalat eller smørdampes. Del kålen i båter, legg båtene med snittflaten opp i en kjele med litt vann, og legg en god smørskive over hver av dem. Dampes lett og kraften brukes som saus.

Dielam – lyst, mørt og mildt

Dielam har en helt spesiell, lys farge på kjøttet, mør konsistens og mild, ettertraktet smak. Årsaken er at disse unge lammene, som navnet tilsier, kun har fått melk. I april og mai har du sjansen til å sikre deg en godbit eller to – hos Ultra, Centra eller Jacob´s, selvfølgelig.

tekst Ole Petter Tharaldsen foto Hans Fredrik Asbjørnsen og Aina C. Hole matstylist Nina Sjøen

at norsk lam er i verdensklasse hva angår kvalitet, mørhet og smak, skulle være en kjent sak. At det er en klar sammenheng mellom høy dyrevelferd og høy kjøttkvalitet, er også noe som begynner å bli kjent. Men at dielam, fra kjøttprodusenten Prima Jæren, kanskje har det beste og mildeste lammekjøttet som er å oppdrive, er kanskje ikke like kjent.

– Dielam er noe helt spesielt. Dette er lamunger som aldri får noe annet enn morsmelk og morsmelkerstatning. Når en søye føder flere lamunger, klarer hun ofte ikke å ta seg av mer enn ett lam og avviser de andre. Det er disse som blir dielam. Lammene slaktes fra 9 – 12 uker. Da veier de opp til 14 kilo og har et spesielt lyst, finfibret og supermørt kjøtt med en helt nydelig, mild smak, forteller Alexander Börjesson hos Ultra Sandvika. Han er assisterende ferskvarer sjef i butikken som i 2013 ble kåret til en av verdens fem beste matbutikker!

Høy dyrevelferd – høy kvalitet. Ultra-, Centra- og Jacob´s-kundene er vant til høyere kjøttkvalitet enn mange andre kunder. Mye av årsaken er vår kjøttprodusent Prima Jæren, som setter helt spesielle krav til sine kjøttprodusenter, altså bønderne. – Kjøttprodusentene, som alle er lokale, må godkjennes og følge Prima Jærens strenge regler til fôr, dyrehold, omsorg og plass. Kun det beste er godt nok, og Prima ønsker å bidra til å høyne nivået på norsk »





LAMMESALAT MED PRIMØRER

INGREDIENSER

4 |    |  25

800 g lam ytrefilet
3 ts sennepsfrø
1 ss tørket estragon
2 ts tørket rosmarin
1 ss rosépepper
1 ss smør
salt

GREMOLATA

Gremolata er en italiensk, frisk topping som løfter et hvert måltid!

2 hvitløksfedd
1 sitron
2 ss hakket fersk persille
0,5 dl olivenolje
salt og pepper

SALAT

200 g reddiker
100 g neper
200 g minigulrøtter
150 g ruccolasalat
150 g spinat
1/2 bunt vårløk
50 g pinjekjerner (stekte)
150 g fetaost

SLIK GJØR DU:

Knus krydderet i en morter, gni det inn i fileten og romtemperer kjøttet i 30 minutter. Stek det i en panne med smør på alle sider. Sett lammet i ovnen på 130 grader i ca. 20 minutter, ta det ut når kjernetemperaturen er 58 grader. La hvile i 5 minutter.

GREMOLATA

Skrell og finhakk hvitløk. Finhakk persille. Riv skallet fra sitronen. Bland alt sammen og smak til med salt og pepper.

SALATEN

Kok reddikene og gulrøttene i 5 minutter og legg i kaldt vann. Del siden reddikene i båter. Hakk vårløken og del nepene i tynne skiver. Bland siden alt sammen med gremolataen. Serveres med lammet og pinjekjernerne på toppen!



“

Kjøttstrukturen er mye finere enn på vanlige lam, noe som bidrar til å gi denne unike, milde smaken du neppe har smakt før.

lammekjøtt. Nordmenn elsker jo lam, og totalt sett produseres det fem kilo lam per person her til lands og det slaktes over 1 million. Årsaken til at norsk lam holder verdensklasse, er at de er mye ute i frisk luft, at de er i bevegelse - og ikke minst at de spiser næringsrikt gress og urter som påvirker smaken på kjøttet. Dermed blir lammekjøttet marmorert akkurat slik det skal, sier Börjesson.

Alt er like godt. Börjesson ser frem til å by Ultra-kundene det helt unike dielamkjøttet, og mener de virkelig har noe å glede seg til. Disse lammene blir ivaretatt av bonden på aller beste måte og får en trygg og omsorgsfull oppvekst med melk fra moren og fra tåteflaske.

– Jeg tør påstå at hver eneste stykningsdel av lammet smaker like godt. Dette er jo veldig små lam, så bitene blir små og delikate. Kjøttstrukturen er mye finere enn på vanlige lam, noe som bidrar til å gi denne unike, milde smaken du neppe har smakt før. Men uansett om du vil ha stek, koteletter eller ytrefilet har du en fantastisk smaksopplevelse i vente. Kjøttet kan stekes, kokes, helstekes eller braiseres i leirgryte i ovn. Bruk gjerne årets deilige primører – vårens første, spede grønnsaker med mild og delikat smak, som tilhører oppfordrer Börjesson.

Han følger opp med å påpeke viktigheten av å bruke svake smaker til dielammet – nettopp for at den milde, deilige kjøttsmaken ikke skal ”drepes” av for sterke smaker fra tilbehøret.

– Prøv gjerne oppskriftene mine og kom og spør og bestill i kjøttdisken! Vi gir gode råd og tips til tilberedning, og holder av dielam når du ønsker det. Dette er noe å glede seg til!



BRAISERT LAMMESTEK I SKIVER

INGREDIENSER

4 | 60+

1,3 kg lammestek i skiver med ben
50 g smør
600 g gulrot
1 løk
3 fedd hvitløk
2,5 dl rødvin
1 dl vann
1 ss balsamico
2 ss hakket, fersk timian
2,5 dl Jacobs utvalgte lammekraft
500 g pastinakk
800 g bakepotet
salt og pepper
1 ss maisena
1 ss nøytral olje

SLIK GJØR DU:

Salte og pepr lammekjøttet på begge sider. Brun kjøttet på høy varme på begge sider i en stekepanne. Ta av lammet og plasser i en leirgryte med lokk eller i ildfast form. Skrell 100 g gulrot, løk og 2 hvitløksfedd. Legg i stekepannen og stek på høy varme til det får farge. Hell i vin, 1 dl vann, balsamico og reduser ned til halvparten er igjen. Ha i timian og lammekraft, og kok i 10 minutter. Hell så det hele over lammet og sett på lokk eller folie. Sett alt i ovnen på 175 grader i 1,5 til 2 timer, avhengig av tykkelse på skivene og ovn.

Skrell resten av gulrøttene og pastinakk, del opp i staver og legg i en ildfast form med bakepapir i bunnen. Skjær potetene i 1/2 cm tykke skiver og legg i. Riv et hvitløksfedd over potetene. Tilsett salt og pepper, hell på olje og bland. Sett det hele i ovnen på 175 grader i 30 minutter.

Når lammet er ferdig, ta det ut av ovnen. Sett på ovnens grillfunksjon og grill rotgrønnsakene og potetene i 10 minutter. Sil kraften av lammet og jevn det med maisena blandet i 1 ss vann. Kraften må koke for å bli tykk.

Edle dråper

Det er ikke rart om du synes det er vanskelig å velge ut gode matoljer. I hyllene hos Ultra, Centra og Jacob´s finner du mellom 115 og 130 ulike varianter. Men her får du litt grunnleggende opplæring om olivenoljer og fem anbefalte varianter.

tekst Ole Petter Tharaldsen foto Istockphoto, Hans Fredrik Ashjornsen og Aina C. Hole



VINAIGRETTE DRESSING

INGREDIENSER

4 | 10

2 dl olivenolje
2 ss rødvinseddik
1 fedd hvitløk
½ ts salt
½ ts grovmalt pepper
1 ss frisk basilikum

SLIK GJØR DU:

Denne dressingen kan brukes på potetsalat, på avokado, artsjokker eller asparges.

Bland sammen olivenolje, rødvinseddik og presset hvitløk.

Smak til med salt og pepper. Bland til slutt inn finhakket frisk basilikum.

Hell dressingen over salat/potetsalat like før servering.

Oppskrift: opplysningskontoret for egg og kjøtt.



Atlas olivenolje extra virgin desert miracle

– En av mine to favoritter. Den kommer fra ørkenområdene rundt Marrakech i Marokko og smaker en blanding av eple, banan og ulike krydder. Kaldpresset, mye smak og høy kvalitet. Aller best på salat, til bruschetta og tomat og mozzarella.



Tips! Olivenolje er ferskvare og blir ikke bedre av lagring. Oppbevar den mørkt med korken på, men aldri i kjøleskapet.

Sammenligner vi oss med Hellas, Tyrkia, Spania og Italia, er det norske forbruket av olivenolje ekstremt lavt.

– Det er synd, for olivenolje er jo ekstremt sunt for kroppen. Selv om forbruket øker jevnt og trutt, forbruker nordmenn bare en halv liter i året. Men husk at noen få dråper på maten øker smaksopplevelsen. Prøv olivenolje på en nystekt biff, fisk, pizza, salater, tomat, i sauser og på pasta, tipser Knut Rød, matelsker og butikksjef hos Ultra Ski.

Kort innføring olivenpressing. Du har sikkert sett både grønne og sorte oliven, men vet du hva som er forskjellen? Kort sagt – de grønne er ikke modne og de sorte er modne. Oliven høstes fra september til mars, avhengig av ønsket smak. I september/oktober er olivenene grønne og syrlige, men etter hvert blir de sorte og milde i smak. Dermed blir oljesmaken forskjellig. – Pressingen av olivenfruktene bestemmer om olivenoljen kan kalles olivenolje, virgin eller extra virgin. Virgin-oljene kaldpresses, mens de andre olivenoljene varm-presses. For å kunne kalles extra virgin, som er den beste og dyreste oljen, er det et krav at pressing av oljen skal skje innen 24 timer etter at olivenene er plukket, og kun én gang. De mest seriøse produsentene presser innen fire timer, avslutter Rød.



OLJEEKSPERTEN

Knut Rød er butikksjef hos Ultra Ski og matelsker. Han kan mye om olivenoljene du finner i hyllene hos Ultra Ski. Han deler mer enn gjerne sine oljetips med deg neste gang du er i butikken.



Chateau Virant, extra virgin olivenolje

– Min andre favorittolje. En deilig olje fra Provence i Frankrike. Kaldpresset, har svært lite syre, smaker litt av grønne epler og krydder. Er flere ganger tildelt gullmedalje for sin kvalitet. Brukes til å toppe salater, på bruschetta eller på ferdigkokt pasta.



Donnalisa olivenolje extra virgin fruttato

– Donna Lisa er et italiensk, familiedrevet selskap i San Severo, Sør-Øst i Italia. Laget på umodne Peranzana-oliven som er høstet i begynnelsen av sesongen. Oljen har en fremtredende bitter og fruktig, krydret smak. Fantastisk spennende på salater eller en bruschetta.



Donnalisa olivenolje extra virgin delicato

– Fra samme produsent. Laget på slutten av sesongen av fullmodne oliven. Det gir en mild, delikat og fruktig smak, med en fin balanse mellom søt og bitter. Kraftig etter-smak. Egner seg til fisk og salater.



Figaro olivenolje

– En varm-presset olje som egner seg godt til baking, marinader, dressinger og aioli. Kommer fra Spania, har et fint gulskjær og god kvalitet. Må stå i skapet for å unngå sollys – ellers blir den brun.

EGGENDE *fristelser*

*Hvorfor smaker noen egg bedre enn andre? Hvordan koke det perfekte egg?
Og hvordan tilbereder du egg benedict og l'oeuf cocotte?
Dette og mer til får du svar på her!*

tekst Ole Petter Tharaldsen *foto* Aina C. Hole, Hans Fredrik Asbjørnsen og Opplysningskontoret for egg og kjøtt *matstylist* Nina Sjoen





EGGEKSPERTEN

Sebastian Cappelen jobber i ferskvaredisken hos Centra Høvik og er eggentusiast. Han liker og eksperimenterer med egg og spiser minst et egg om dagen.

tar du en titt i eggekjøleren hos Ultra, Centra og Jacob´s finner du et overraskende stort og variert utvalg. Her ligger spesialeggene i tre størrelser fra Ek Gårdskjøkken, de økologiske eggene fra Holte Gård, forskjellige Prior-varianter og de små selvplukkeggene for barna. Selvplukkeggene har blitt en suksess fordi barna får plukke eggene selv og legge dem over i spesielle eggekartonger med motiver av sjørøvere og prinsesser. Men er det forskjell på egg, eller smaker de likt?

– Det er i høyeste grad forskjell på egg, og de smaker absolutt ikke likt. Selv foretrekker jeg eggene fra Ek i Onsøy, som har oppnådd Spesialitetsmerket. Hønene der får et spesialfôr som skiller seg klart fra andre eggprodusenter – og dermed blir smaken helt spesiell. Det egenutviklede fôret består av havre og hvete fra lokal produksjon, mais, soya og paprika. Eggene smaker fantastisk og viser tydelig hvor viktig fôret er for smaken og utseendet på egget. Ek Gårdsegg har en langt dypere gul farge på plommen og en oppsiktsvekkende god smak, sier Sebastian Cappelen, eggentusiast hos Centra Høvik

Favorittoppskrift. – Egg benedict er min klare favorittoppskrift. Det er en klassisk frokost/lunsjrett med et posjert egg på en engelsk muffin med kokt eller røkt skinke servert med hollandaise saus. Jeg syns det er bedre å bruke et godt brød eller nystekte rundstykker. På neste side får du mine beste oppskrifter med egg.

LA EGGET TREKKE SEG PERFEKT!

KOKETID:

1 | 6-10

6 min. for bløtkokt
8 min. for smilende
10 min. for hardkokt.

SLIK GJØR DU:

Ha egget i en kjele, dekk det så vidt med kaldt vann. La vannet akkurat koke og trekk kjelen av varmen - legg på lokk og la det trekke til ønsket koketid. Etter 6 minutter er hviten blitt fløyelsmyk og plommen vil være varm og rennende. Etter 10 minutter er det hardkokt, men plommen vil ikke bli grønn i kantene og hviten vil være mykere enn ved vanlig koking.



Tips! Norske egg er helt trygge å spise flere uker etter at datostemplingen er gått ut. Datostemplingen med holdbarhet på 28 dager, skyldes et europeisk regelverk.





EGG

Hvor mye kan du egentlig om egg? Her får du noen fakta du kan imponere med ved frokostbordet.



Fargen på eggeskallet

Brune og hvite egg er helt like inni, de smaker det samme og har akkurat samme næringsinnhold. Det er fargen på et lite bein i øret på høna som avgjør fargen på eggene hun legger. Fargen faller som oftest sammen med fargen på fjøra.

Skallet

Skallet inneholder for det meste kalsium. Små og store egg inneholder like mye kalsium – derfor kan store egg ha tynnere skall og være lettere å knuse enn små egg. Kvaliteten på skallet er avhengige av hva slags mat hønene får å spise, og hvor gamle hønene er. Jo eldre høne, jo tynnere skall.

Egg kan ta til seg smak

Skallet er porøst, med rundt 8-10.000 porer i hvert egg. Oksygen og andre gasser slipper inn i egg, og de kan også ta til seg smak av aromatiske varer som f.eks hvitløk, trøffel eller vaniljestang.

Inni egget

I den butte enden av egget er det en luftflomme. Denne blir større jo eldre egget er fordi det fordampes væske fra egget. Egg skal oppbevares med den butte enden opp, så ikke luftflommen begynner å flytte på seg. Luftflommen beskytter plommen.

Fargen på eggeplommen

Fargen på plommen er avhengig av føret. Noe man blant annet kan se på eggene fra Ek Gårdsegg. De forer hønene med et egenutviklet fôr med blant annet havre og hvete fra lokal produksjon, samt mais, soya og paprika. Dette gir eggeplommene en langt dypere gulffarge og en oppsiktsvekkende god og rik smak.

Koking av egg

Har du merket at det kan ta lengre tid å koke egg i høyden? Dette skyldes at atmosfæretrykket er lavere i høyden.

Ved lavt atmosfæretrykk, senkes temperaturen for kokepunktet til vann. Når kokepunktet til vannet er lavere, tar det også lengre tid å koke egget. *Kilde: opplysningskontoret for egg og kjøtt.*

smågoodsaker



L'OEUF COCOTTE

INGREDIENSER

🕒 2 | 🍳 🍳 🍳 | ⌚ 15

2 egg
1 ss fløte
1 ts smør
salt
pepper
gressløk/basilikum

SLIK GJØR DU:

Kok opp en liter med vann. Sett to små former som tåler varmebehandling i vannet (vannet skal nå til midten på formen). Ha oppi smør og la det smelte. Knekk oppi egget og ha på ½ ss fløte. Dryss på salt, pepper og gressløk/basilikum. La det dampe under lokk i 5 minutter, og deretter uten lokk i 1 minutt til. Da skal plommen være flytende og hviten stiv.



Tips! Når du skal posjere egg er det veldig viktig at eggene er ferske. I et gammelt egg er hviten rennende og vil derfor sive utover og bare bli gris, mens i et ferskt egg vil hviten holde seg rundt plommen.



KLASSISK OMELETT

INGREDIENSER

🕒 2 | 🍳 🍳 🍳 | ⌚ 15

4 egg
2 vårløk
2 ss vann
salt
pepper
smør/olje til steking
ruccola
2 ss revet hvitost

SLIK GJØR DU:

Snitt vårløken. Visp egg, vann, salt og pepper godt sammen i en bolle. Varm pannen, ha i olje eller smør og hell eggeblandingen i pannen. Bruker du smør så vent til smøret akkurat har smeltet med å ha blandingen oppi.

Rør litt i eggene i 30 sekunder til bunnen akkurat begynner å sette seg. Ha på vårløk, ost og ruccola. Stek til ønsket konsistens. Brett omeletten sammen ved å løfte på pannen og løsne eggene fra kanten med steke-spaden. Server med en gang.

EGG BENEDICT

INGREDIENSER

2 | 20

2 ferske egg
litt salt
1,5 l vann

HOLLANDAISE

1 ferskt egg
1 ts presset sitronsaft
1 ts lys eddik
100 g smør
salt og pepper
2 skiver godt brød

2 skiver kokt eller røkt skinke

SLIK GJØR DU:

Begynn med hollandaisesausen. Pisk eggeplommen, sitronsaft og eddik sammen over et vannbad til blandingen tykner og blir luftig. Pass på at det ikke blir for varmt, da blir det eggerøre og du må begynne på nytt.

Pisk inn én og én terning av smøret. Fortsett å piske hele tiden, til alt smøret er blandet inn og sausen er tykk og luftig. Pass på at det ikke blir for varmt, da kan sausen skille seg. Smak til med mer sitronsaft og eventuelt litt salt. Sett sausen til side, men pass på å piske en stund etter at du tar bollen av varmen – den kan lett skille seg på grunn av varmen i bollen. Smak til med salt og pepper.

POSJERT EGG

Legg en tallerken opp-ned i kjelen, hell over 1,5 liter vann og litt salt, og kok opp. Senk temperaturen noe slik at vannet syder, men ikke koker. Knekk ett og ett egg i en hulsleiv for å skille den tynne hviten fra den faste. Hell forsiktig egget i vannet og posjer i fem minutter. Plommen skal være flytende og hviten fast. Løft opp egget med en hulsleiv. La vannet renne godt av.

Legg skinke og egg på brødet og hollandaise på toppen.



Catering fra Ultra, Centra og Jacob´s: **KLART TIL SERVERING!**

Det kan være en hyggelig damelunsj for fire, firmafest, møtemat, klassefest, familiemiddag, dåp, konfirmasjon, bryllup eller begravelse. Noen ganger er det både best og enklest å bestille maten fra noen som virkelig kan det.

tekst Ole Petter Tharaldsen foto Aina C. Hole og Nobel catering





MENY

*Her får du en oversikt over
noe av det vi kan by på.*

Snitter og smørbrød
 Baguetter
 Focaccia
 Ciabatta
 Wraps
 Rundstykker
 Lunsjtallerken
 Luksustallerken
 Tapastallerken
 Speketallerken
 Koldtbord og bufféer
 Mat til stående sammenkomster
 Canapéer
 Tapas
 Tapas vegetar
 Vegetar tallerken
 Skalldyrfat
 Ostefat
 Frukfat
 Kringle
 Kaker

Spesialkake

Ønsker du en kake formet som noe spesielt eller med et annerledes utseende? Ta kontakt med butikken for bestilling og pris.



SELSKAPS- LOKALE

*I 2. etage av Bocata Tante Sophies
Hus på Jacob's har vi et lyst og
fint møte-/selskapslokale du kan
leie til enhver anledning.*



Skal du ha møte, kurs, konferanse eller selskap er dette det perfekte stedet å leie.

- Kapasitet 35 bespisende / 45 i kinooppsett
- Prosjektor og mobiltt lerret
- Tilhørende terrasse
- Vi tilbyr ulike typer servering under arrangementet.

Vennligst ta kontakt for et godt tilbud som dekker deres behov.

Forespørsel om tilbud, visning av lokaler og booking gjøres til:
carsten@bocata.no eller
på telefon **924 32 211**



„ Dette er restaurantmat på høyt nivå, og det er knapt nok den rett vi ikke kan by deg. Ingen bestilling er for liten eller stor – vi lager mat til både to og 200.

Catering har vi drevet med i mange år. På Jacob's har vi et eget produksjonskjøkken som leverer catering til store og små arrangementer i nærmiljøet rundt Jacob's, og som er svært populært. I tillegg har vi i alle våre butikker et spennende samarbeid med Nobel Catering, som leverer alt av catering vi ikke står for selv. Dette er restaurantmat på høyt nivå, og det er knapt nok den rett vi ikke kan by deg. Ingen bestilling er for liten eller stor – vi lager mat til både to og 200, forteller Roar Sjøvåg, mangeårig ferskvaresjef hos Jacob's på Holtet og nå kjedens ferskvarekonsulent.

Fra tapas til skalldyrbord og kaker.

Sjøvåg mener samarbeidet med Nobel Catering bidrar til å sikre kundene topp kvalitet på hele menyen.

– Nobel Catering kjenner vi veldig godt, og de er absolutt de beste på dette området. Cateringselskapet deler vårt syn på at kun det beste er godt nok, noe som gjenspeiler seg i råvarene som benyttes, forklarer Sjøvåg.

Når du bestiller, vil noe av maten tilberedes i butikk og noe hos Nobel Catering – avhengig av hva du bestiller og i hvilken butikk du gjør bestillingen.

– Tapas-bordet fra Nobel er kjempepopulært – byens beste, og jeg tør påstå at det samme kan sies om vårt eget skalldyrbord. Både ostefat og frukfat settes sammen i våre butikker, mens et svært innbydende kakeutvalg kommer fra våre kakeleverandører Bakers og Nobel Conditori, sier Sjøvåg.

Han anbefaler også å bruke cateringtilbudet til grillsekskap. Butikkene leverer alt av førsteklasses grillmat og flere av butikkene låner også ut store griller. Ved slike anledninger er det populært å velge helsteking av spansk pattegris, lam fra Prima Jæren eller førsteklasses, mørt oksekjøtt fra butikkens rikholdige utvalg.

Alt du trenger på ett sted. Sjøvåg hevder cateringtilbudet fra butikkene gjør det maksimalt enkelt for kundene.

– Nobel Catering gjør serveringsopplevselen svært attraktiv. Alle rettene leveres på pent porselen fra Nobel, og når maten leveres hjem kan du selvsagt ta med både kaffe, te og mineralvann i bestillingen. Og skulle du trenge papptallerkener, plastglass, lys, servietter, pene duker, pynt, ballonger, serpentiner og annet pynt, har butikkene våre et stort utvalg. Velkommen til å prøve vårt cateringtilbud, avslutter han.

Eksotiske FRISTELSER

Carambola, litchi, pithaya, pomelo, rambutan og tamarillo har noe felles. De vokser på den andre siden av kloden, smaker nydelig og finnes hos Ultra, Centra og Jacob´s. Her har du en oversikt over noen eksotiske arter fra fruktdisken!

kilde opplysningskontoret for frukt og grønnsaker foto Istockphoto og Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker



eksotisk fruktguide



GRANATEPLE

Granateple består av mange små røde kjerner, og det er disse som spises. Smaken er søt og syrlig. Granateplet deles i to eller i båter med en skarp kniv og kan deretter spises naturell med en skje eller med gaffel. Granateple er veldig godt i fruktsalater, sammen med is og som saft. Frukten inneholder masse antioksidanter, bare nyper og valnøtter inneholder mer.



Tips! Del fersk fiken i to og bak i ovn med en skive brie og litt honning. Serveres med friske bær. Passer godt både til forrett og dessert.



CARAMBOLA, STJERNEFRUKT

Smaken er frisk og syrlig. Carambola kan spises naturell hvis den er moden. Moden carambola har endret farge fra grønn til gul og er best å bruke når vingene får et lite brunskjær. Passer i fruktsalater, til pynt på fiskeretter og som pynt og smakstilsetning i kalde drikker.



LITCHI

Skallet tas lett av, som om det var et hardkøkt egg. Fruktkjøttet er hvitt, glinsende og saftig og smaken er utsøkt mild, søt, krydret og aromatisk. I midten er det en brun hard kerne som ikke spises. Frukten spises naturell, i fruktsalat eller til dessert sammen med is eller krem.



FIKEN

Smaken kan beskrives som søt og syrlig med en anelse av nøttesmak. Fersk fiken er først og fremst en dessertfrukt som spises naturell. Fersk fiken passer også godt til et ostebord, til kalde kjøttretter, til is eller sammen med fruktkjøtt fra pasjonsfrukt på varme pannekaker.



PAPAYA

Skallet og hulerommet med svarte kjerner er ikke spiselige, men fruktkjøttet kan spises. Det er saftig, søtt og aromatisk med en konsistens som kan minne om melon. Frukten spises naturell som dessert eller alene som et lite mellommåltid og kan også benyttes som tilbehør til kjøtt og fisk.



PASJONSFRUKT

Smaken kan beskrives som eksotisk, frisk og syrlig og er meget god. Pasjonsfrukt spises naturell, og det er det geleaktige fruktkjøttet i midten som spises. Fruktkjøttet kan også skrapes ut og brukes til fruktsalater eller til iskrem. Kan brukes i sauser, juice eller drikker.



PITAHAYA

Smaken er søt, fyldig og aromatisk. Pitahaya deles i lengderetningen i to halvdeler og kan deretter spises med skje fra skallet. Frukten kan også kuttes i båter eller skiver og spises naturell eller serveres til dessert sammen med is eller annen eksotisk frukt.



POMELO

Smaken på fruktkjøttet er frisk, fin og søt, men med en noe tørrere konsistens enn grapefrukt og uten den beske nyansen i smaken. Pomelo kan spises naturell eller brukes i forskjellige typer fruktsalat



RAMBUTAN

Smaken på det hvite fruktkjøttet er mild, søt krydret og aromatisk. Frukten kan spises naturell eller i fruktsalat, sammen med is eller krem eller brukes i fruktbowle.



TAMARILLO

Smaken minner noe om vanlig tomat, men er kraftigere og mere syrlig. Tamarillo kan brukes i stedet for tomater i de fleste retter, i fruktsalater, sammen med ost, til dessert eller den kan moses og brukes til å smaksette yoghurt, iskrem, saus eller sorbeter.

Smakfulle ØSTERS

Blant kjennere regnes østers som en virkelig delikatesse og bør helst spises naturell med en dråpe sitron. Hos Ultra, Centra og Jacob's har vi nå et utvalg av østers fra Huitre Favier, en av Frankrikes beste østersdyrkere, lokalisert i Marennes-Oléron. Etter å ha smakt oss gjennom sortimentet har vi valgt tre varianter som vi anbefaler.



15⁰⁰
pr. stk

FINES DE CLAIRES NR 3

FRA FISKEDISKEN, SNITTVEKT PÅ 83G.

Den mest kjent Marennes-Oléron østersen har fint, lett kjøtt med litt gjennomiktig hvit farge, søtlig lukt av sjø med smak av mineraler og kort ettersmak.



20⁰⁰
pr. stk

SPECIALES DE CLAIRES NR 2

FRA FISKEDISKEN, SNITTVEKT PÅ 110G.

Denne hentes fra de beste bassengene i Marennes-Oléron. Den har rund form på skjellet og sjenerøs mengde kjøtt med elfenbensfarge og mye aroma.



25⁰⁰
pr. stk

LA POUSSE EN CLAIRES NR 2

FRA FISKEDISKEN, SNITTVEKT PÅ 110G.

Dette er de aller beste østersene Favier tilbyr. De raffineres i 4 - 6 måneder og har en svært sjenerøs mengde kjøtt men grønnlig farge. Sesongen er fra oktober til mai.

