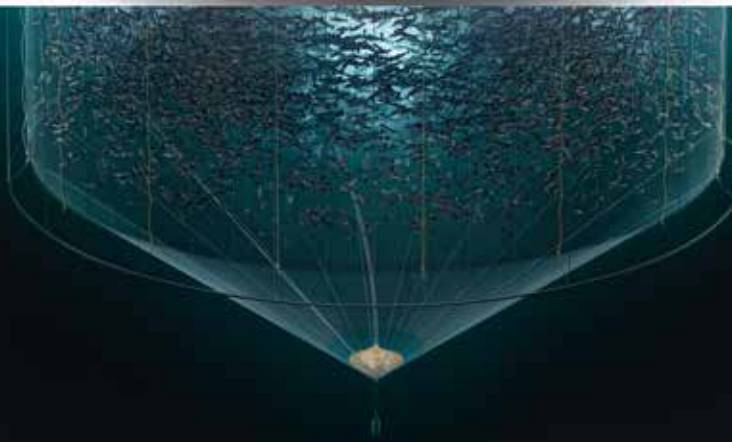


FRISTELSER FRA HAVET



KOKKEN OG MATSKRIBENTEN ARVE SERIGSTAD
FRA STAVANGER, ER MANNEN BAK DE LEKRE
FISKERETTENE I DETTE HEFTET.



VED Å UTVIKLE TEKNOLOGI MED FOKUS PÅ
Å LØSE BIOLOGISKE UTFORDRINGER
BIDRAR VI TIL VIDERE UTVIKLING AV
EN BÆREKRAFTIG NÆRING MED FISKEVELFERD
SOM DET VIKTIGSTE SUKSESSKRITERIET.
GOD FISKEHELSE GIR GODE RESULTATER
OG DET SKAL LØNNE SEG Å INVESTERE
I VÅR TEKNOLOGI.

FISKESUPPE MED KOKOSMELK OG THAIBASILIKUM

INGREDIENSER:

- 2 SS FINHAKKET GUL LØK
- 2 SS FINHAKKET FENNIKEL
- ½ L FISKEKRAFT
(EVT. 2 BULJONGTERNINGER)
- ½ L VANN
- 2 SS CREME FRAICHE
- 2 DL HELMELK
- 2 DL KOKOSMELK
- EVT. 2 DL HVITVIN
- 1 GULROT KUTTET I STRIMLER
- 4 SS KÅLROT I STRIMLER
- 4 SS FENNIKEL I STRIMLER
- 2 VÅRLØK
- ½ TS SPISSKUMMEN
- ½ TS PEPPER
- SALT (SMAK TIL)
- 2 SS SITRONSAFT
- FISK, REKER, BLÅSKJELL,
FISKEBOLLER ETTER ØNSKE

INGREDIENSER:

- 1 POTTE URTER
- ½ L RAPSOLJE



FISKESUPPE MED KOKOSMELK OG THAIBASILIKUM

FREMGANGSMÅTE:

Gjør finhakket løk og fennikel blank i oljen på litt over middels varme.

Hvis du har hvitvin i suppen har du den i nå og koker den inn til halvparten.

Ha i resten av væsken (fiskekraft, melk, kokosmelk, sitronssaft og vann) og kok i 4-5 min.

Rør inn creme fraiche og krydder.

Ha i grønnsakene, la suppen koke 3-4 minutter til.

Jeg kutter fisken i terninger og trekker dem i egen kjele, og anretter fisken i hver skål, har suppen over og avslutter med finsnittet vårløk, urteolje og thaibasilikum.

URTEOLJE

FREMGANGSMÅTE:

Grovhakk urtene og ha dem i en kjele sammen med oljen. Kjøres med stavmikser, varmes opp (ca. 1 minutt) til det skilles.

Siles med tøyseil, evt. et rent kjøkkenhåndkle over en bolle. Oppbevares i kjøleskap.



KAMSKJELL MED GRESSLØKMAJONES OG SOYATAPIOKA



INGREDIENSER:

- 2 – 3 KAMSKJELL PR. PORSJON
- SALT
- SITRONSAFT
- SMØR
- RAPSOLJE
- GRESSLØKMAJONES
(LAGES PÅ GRESSLØKOLJE OG
ELLERS SOM DILLMAJONES,
SE EGEN OPPSKRIFT)
- 40 G HVITE SMÅ TAPIOKAKULER
(KJØPE I INTERNASJONAL MATBUTIKK)
- 1 L VANN
- 1 DL SOYASAU
- 1 SS FISKESAU



KAMSKJELL MED GRESSLØKMAJONES OG SOYATAPIOKA

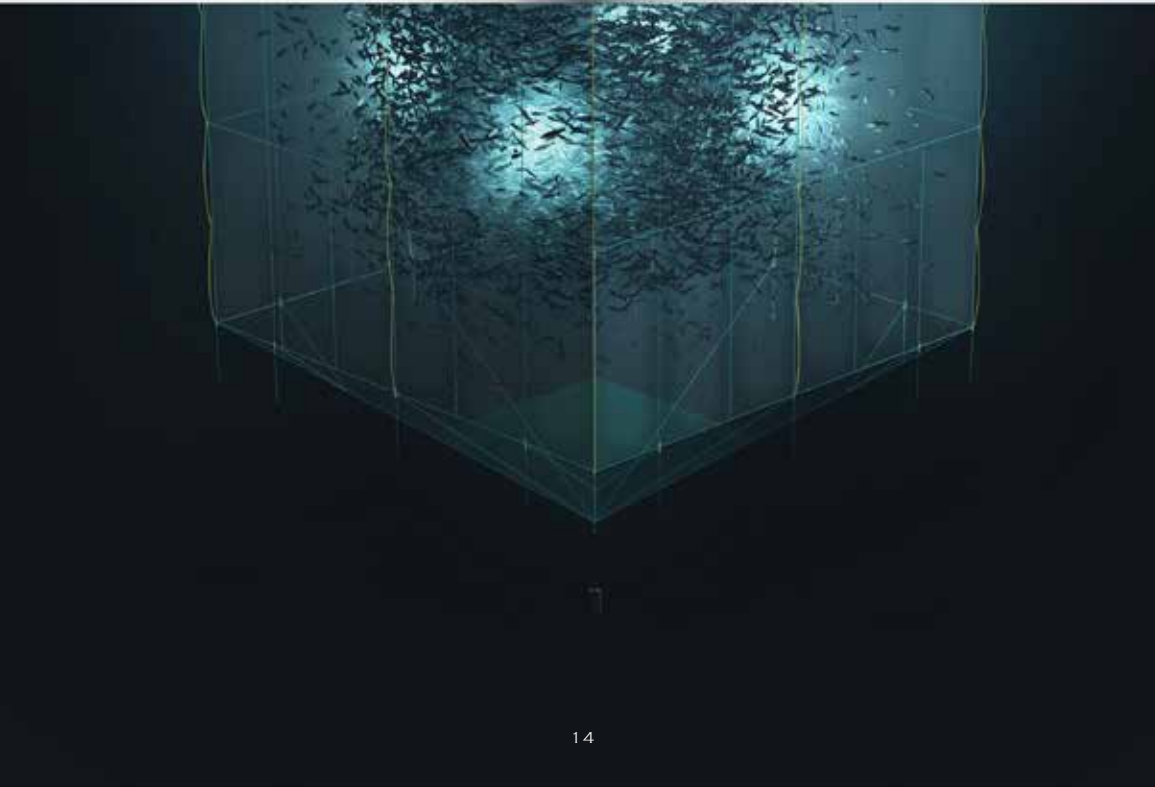
FREMANGSMÅTE:

Kok opp 1 liter vann og la det fosskoke når du har oppi tapiokakulene. Det skal koke i 5 minutter, slik at kulene holdes i bevegelse og ikke klebrer. Sil og skyll i kaldt vann. Sil igjen og ha dem i en liten bolle. Vend inn soyasaus og fiskesaus og sett i kjøleskapet i en times tid.

Ha to spiseskjeer olje i en panne og varm til litt over middels. Legg kamskjellene i pannen og stek i max 2 minutter på den ene siden. Ha i en spiseskje smør og når det er smeltet snur du kamskjellene og steker dem ferdige i nye 1 – 2 minutter mens du bruker en spiseskje og heller over smør/olje. Ha salt og sitronsaft over helt mot slutten.

Anrettes som vist på bildet med frisk dill.





Å BRUKE HAVET SOM DET NYE MATKAMMERET
ER HELT AVGJØRENDE FOR Å KUNNE FØ EN ØKENDE
BEFOLKNING. WHO HAR ESTIMERT AT
VERDENS BEFOLKNING VIL NÅ 9,7 MILLIARDER
MENNESKER INNEN 2050.
HAVBRUK ER EN BÆREKRAFTIG PROTEIN PRODUKSJON
OG NÆRINGEN VIL SPILLE EN SENTRAL ROLLE
I Å BEKJEMPE SULT OG FEILERNÆRING.

B I O L O G I

T E K N O L O G I

RØKT LAKS MED DILLMAJONES, SYLTA AGURKKULER
OG RØDLØK PÅ RUGBRØD



INGREDIENSER:

- 1 LAKSELOIN Á CA. 200 G
- 100 G SALT
- 100 G SUKKER

INGREDIENSER:

- 1 EGGEPLOMME
- 1 TS DIJONSENNEP
- 1 SS SITRONSaft
- 1 SS EPLECIDEREDDIK
- ½ TS SALT
- ½ TS KVERNET PEPPER
- ¼ CAYENNEPEPPER
- 4 – 5 DL DILLOLJE
(SE OPPSKRIFT FOR
URTEOLJE OG BRUK
1 POTTE DILL OG
4 DL RAPSOLJE).

INGREDIENSER:

- 1 AGURK
- ½ DL EPLECIDEREDDIK
- 1 DL SUKKER
- 1 ½ DL VANN



RØKT LAKS MED DILLMAJONES, SYLTA AGURKKULER OG RØDLØK PÅ RUGBRØD

FREMGANGSMÅTE:

Bland sukker og salt godt i en bolle. Ha et tynt lag på en tallerken, legg laksestykke oppå og dekk fisken med resten av sukker- og saltblandingen. La det ligge slik i 30 minutter før du skyller vekk og tørker lakseloinen. Ha fiskestykket i en passende form med kanter som er høyere enn fisken og dekk godt med plastfolie. Lag to små hull og ha klar et stykke plastfolie som du dekker disse hullene med etter at du har tilført røyk gjennom det ene hullet. Bruk røykepistol og dekk formen/laksen med røyk til fisken ikke synes. Dekk begge hullene og la røyken virke i 15 – 20 minutter.

DILLMAJONES

FREMGANGSMÅTE:

Visp sammen eggeplomme og øvrige ingredienser, bortsett fra dilloljen, godt sammen i en bolle. Spe med dilloljen i en tynn stråle mens du rører godt. Fortsett til du har fått "majoneskonsistens". Det er lettere å lykkes når alle ingrediensene er romtempererte.

SYLTA AGURKKULER

FREMGANGSMÅTE:

Bland eddik, sukker og vann i en bolle til sukkeret er løst opp. Skrell agurken og lag kuler med et melonjern, og ha kulene i laken. Settes i kjøleskap og la agurkkulene trekke i minimum 30 minutter. Anrettes ved å ha tynne stykker av laksen på fritert rugbrød (tynne skiver av rugbrød som f.eks kan stikkes ut med runde pepperkakeformer og stekes i varm rapsolje i panne. Ha dem over på kjøkkenpapir i 1 minutt for at overflødig olje kan dryppe av.) Serveres med dillmajones, sylta agurkkuler og finkutta ringer av rødløk.





FISKEOPPDRETT ER NÅ BLITT NORGES VIKTIGSTE INNOVASJON. LAV FISKETETTHET GIR GODE LEVEFORHOLD FOR FISKEN. ET TYPISK PRODUKSJONSANLEGG FOR LAKS BESTÅR AV SEKS TIL TI MERDER, OG INNEHOLDER MELLOM 3.000 OG 4.000 TONN FISK. NOTPOSENE LIGGER PÅ MELLOM 20 OG 50 METERS DYP OG INNEHOLDER 97,5% VANN OG KUN 2,5% FISK.

KVEITE MED BLOMKÅLPURÉ, URTEPESTO
OG FRITERTE KAPERS



INGREDIENSER:

- CA. 150 G KVEITEFILET
U/SKINN PR. PERSON
- 2 BLOMKÅL
- 1 SELLERIROT
- 50 G SMØR
- ½ DL SITRONSaft
- SALT OG PEPPER
- ¼ TS CAYENNEPEPPER

SALTLAKE:

- 1 L VANN
- 0,5 DL SALT
(SALTET RØRES UT I VANNET)

INGREDIENSER:

- CA. 100 G DILL
- CA. 100 G GRESSLØK
- CA. 100 G SPINATBLADER
- 1,5 DL PINJEKJERNER
- 70 G PARMESAN (GROVHAKKET)
- ½ TS PEPPER
- 3 DL OLIVENOLJE
- SAFT FRA 1 SITRON

INGREDIENSER:

- 1 GLASS KAPERS
- 3 DL RAPSOLJE



KVEITE MED BLOMKÅLPURÉ, URTEPESTO OG FRITERTE KAPERS

FREMGANGSMÅTE:

Porsjonsstykkene dekkes av saltlaken i en bolle/form. La fisken ligge i laken i 30 minutter før de tas ut og tørkes lett. Ha urteolje i bunnen av en ildfast form og legg fisken oppå. Bakes i ovn på 180 grader i ca. 10 minutter. Grovkutt blomkål og skrellet sellerirot. Has i kjele og dekkes med vann, og kokes møre. Ta vare på ½ dl av kokevannet. Ha smøret i bunnen av blenderen og ha de varme grønnsakene oppå. Kjøres til glatt puré og spes eventuelt med kokevannet. Has tilbake i kjelen og smakes til med krydder og sitronsaft.

URTEPESTO

FREMGANGSMÅTE:

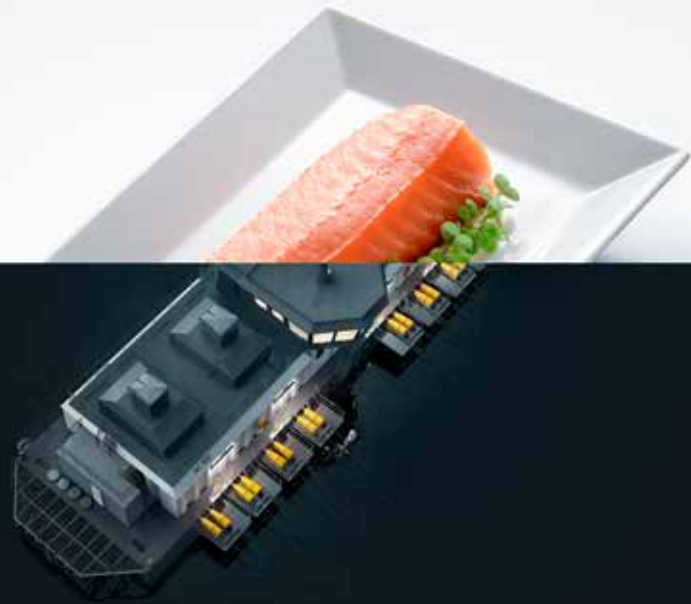
Gjør pinjekjernene gyldne i en tørr og varm panne. Ha alle ingrediensene i en foodprosessor og kjør til ønsket konsistens.

FRITERTE KAPERS

FREMGANGSMÅTE:

Sil kapers og tørk veldig godt på kjøkkenhåndkle. Legg dem gjerne i en sil og bruk hårføner. De skal bli helt tørre og matte. Ha oljen i en kjele og friter på relativt høy varme til kapersene "åpner" seg og blir mørk brune. Siles og has på kjøkkenhåndkle i et minutt. Anrettes som på bildet.





ALL MATPRODUKSJON I NORGE ER STRENGT REGULERT. FOR Å DRIVE MED FISKEOPPDRETT, KREVES KONSESJON FRA MYNDIGHETENE. DET STILLES STRENGE KRAV TIL OVERVÅKING AV MILJØ, FISKEHELSE OG MATTRYGGHET. ALLE HAVBRUKSANLEGG MÅ INSPISERES AV EN FISKEHELSETJENESTE MINST SEKS GANGER I ÅRET. I TILLEGG HAR HVERT ANLEGG TO ÅRLIGE BESØK AV OFFENTLIG VETRINÆR ELLER FISKEHELSEBIOLOG.

BAKT LAKS MED FENNIKELKREM, SELLERI
OG SPRØ BOKHVETE



INGREDIENSER:

- 1 LAKSELOIN Å CA. 200 G
- 100 G SALT
- 100 G SUKKER

INGREDIENSER:

- 4 FENNIKEL
- 2 SJALOTTLØK
- 4 STJERNEANIS
- FLØTE / H-MELK
- ½ DL PERNOD (ANISLIKØR)
- SALT OG PEPPER

INGREDIENSER:

- ½ DL BOKHVETE
- 2 DL VANN
- 2 DL RAPSOLJE
- FINT SALT



BAKT LAKS MED FENNIKELKREM, SELLERI OG SPRØ BOKHVETE

FREMGANGSMÅTE:

Bruk samme fremgangsmåte som for røkt laks, men du kan velge om du vil tilføre røyk eller ei. Ha gjerne laksestykket rett i ovnen, eller rull laksestykket veldig stramt i plastfolie slik at du får den runde formen som vist på bildet. Effekten blir best om du lar fisken ligge i plastfolie i kjøleskapet natten over, eller minimum i 3 – 4 timer. Bak laksen, mens den fortsatt er i folien, på 60 grader i 35 – 45 minutter.

FENNIKELKREM

FREMGANGSMÅTE:

Kutt fennikel i skiver og ha dem i en kjele sammen med sjalottløk, stjerneanis og pernod. Dekk med halvparten av fløte og melk. Kokes møre, siles og kjøres til glatt pure i stavmikser. Smak til med salt og pepper.

SPRØ BOKHVETE

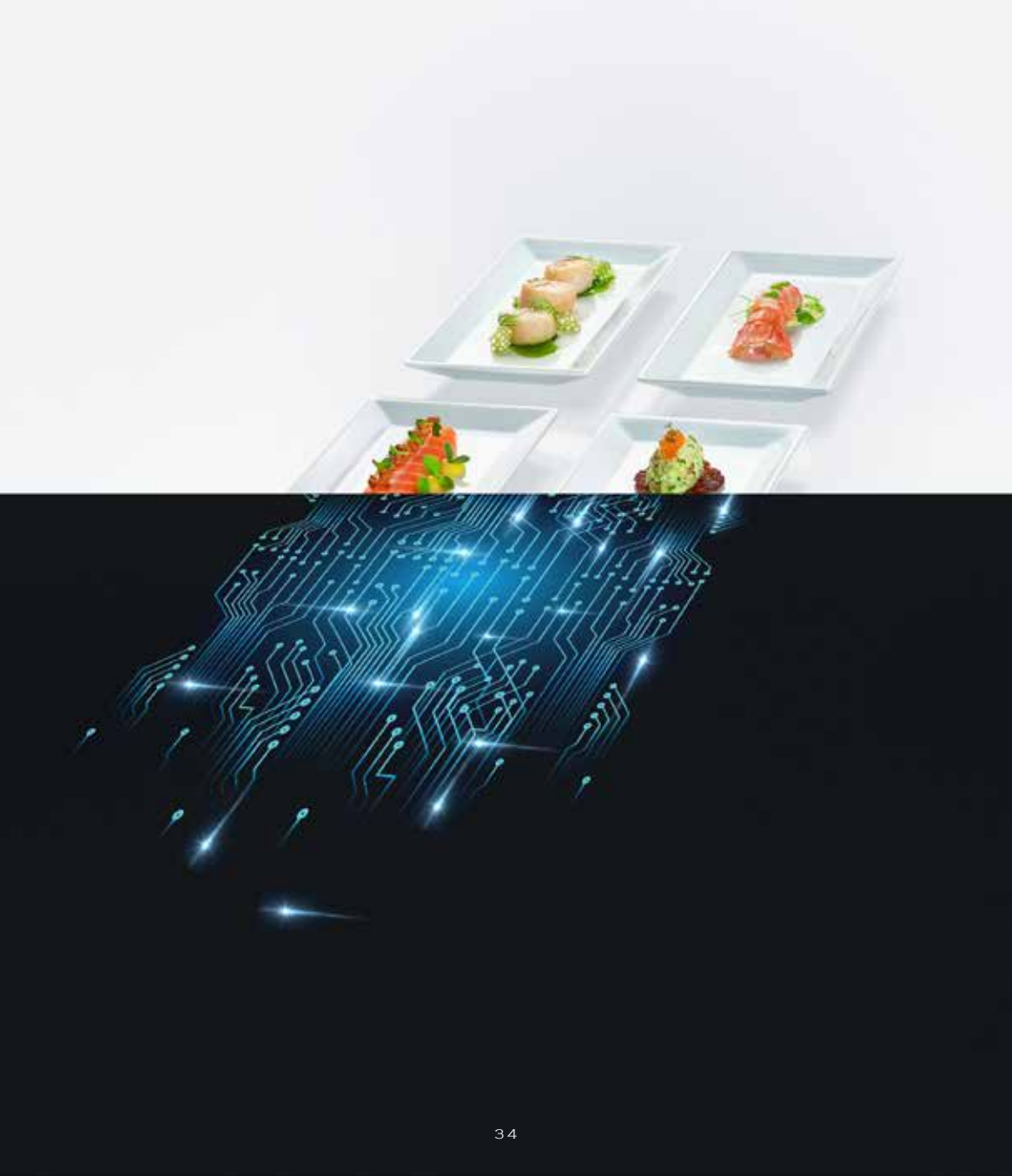
FREMGANGSMÅTE:

Kok bokhveten i vann til den svulmer til dobbel størrelse. Sil og tørk bokhveten lett med et rent kjøkkenhåndkle. Varm opp oljen og ha i bokhveten. Det er viktig å følge med og rør gjerne i bunnen med en skje slik at det ikke fester seg til bunnen. Dette tar litt tid, for først skal resten av vannet fordampe før bokhveten begynner å bli gyllen og ferdig. Pass på mot slutten og avslutt når fargen er gyllen brun. Sil og ha bokhveten over på et kjøkkenpapir og dryss litt salt over.

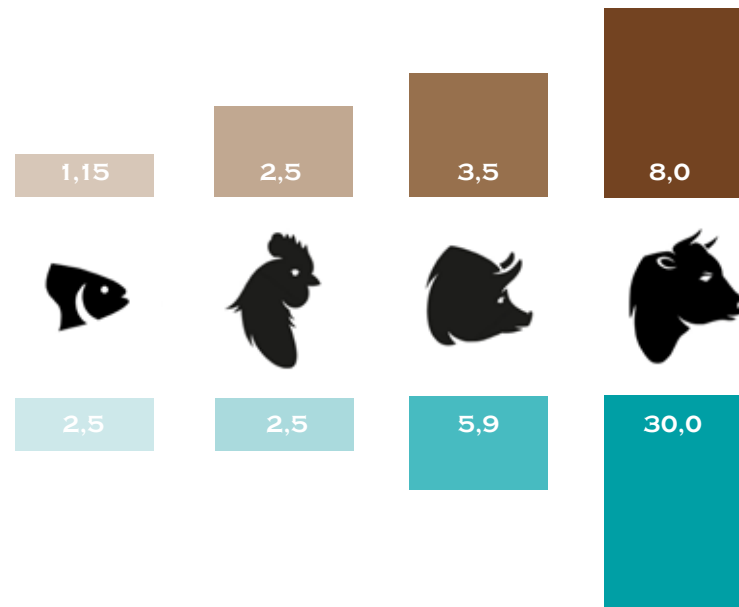
Anrettes som på bildet med strimler av stangselleri (bruk en skreller eller osthøvel og skjær strimler av stangselleri). Legg dem i en skål og dekk med kaldt vann. La stå i kjøleskap i en times tid).

På bildet er det brukt frisk kjørvel.





ANTALL KG MED FØR SOM KREVES FOR Å PRODUSERE 1 KG PROTEIN



ANTALL KG CO² FRIGJORT PER KG PROTEIN



SPIS ENDA MER FISK OG SJØMAT! EN AV DE MEST OMFATTENDE VURDERINGENE VITENSKAPSKOMITEEN FOR MATTRYGGHET HAR GJORT, MUNNER UT I RAPPORTEN “ET HELHETSSYN PÅ FISK OG ANNEN SJØMAT I NORSK KOSTHOLD”. HER VEIER KOMITEEN FISKENS GODE HELSEEFFEKTER OPP I MOT EVENTUELLE MILJØGIFTER. KONKLUSJONEN DERES ER AT VI BØR FORTSETTE Å SPISE FISK, OG HELST MER ENN VI GJØR IDAG.

