

säl

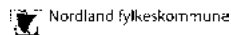


sälen i det moderna köket



Digitaliseringen är finansierad
av Nordiska ministerrådet

Den digitala versionen av handboken framställdes 2023 genom projektet
”Säl – ett värdefullt vilt” i Österbottens Fiskarförbunds regi.
Digitalisering: Anja Sundberg, FRI reklambyrå.



Säl – vår gemensamma resurs



Europeiska unionen
Europeiska regionala utvecklingsfonden



© 2006 Svenska Jägareförbundet

Projektledare: Anita Storm, Kvarkenrådet, Mona Gilstad, Vega Kommune
Textbearbetning och research: Camilla Andersson, CAVA Reportage, Susanne Jonsson, Foodie Sweden AB
Textredigering av recept: Susanne Jonsson, Foodie Sweden AB
Korrektur: Anders Boström, Rita Johansen, Paula Bertell
Illustrationer: Ann Caroline Lindeman, s 14-15

Matfoto:
Björn Lindberg, s 20 - 21, 25
Håkan Nordström, s 22 - 23
Duncan Kemp, s 24 - 25
Torbjörn Boström, s 26 - 27
Roald Kluge, s 28 - 31
Patricia Rodas, s 1, 32 - 47
Guy Svanbäck, s 48

Övriga foton:
Anita Storm, s 6, 14
Åke Granström, s 8, 10, 13, 16
Emil Sandberg, s 9
Lars Axén, s 5
Patricia Rodas, s 21
Bo Ehrson, s 3, 14
Roald Kluge, s 18 - 19
Jaakko Kolmonen, privat, s 48

Formgivning: Anja Sundberg, FRI reklambyrå i Umeå AB
Repro: Zircon media AB, Umeå
Tryck: Ljungbergs, Klippan 2006

ISBN 91-88660-70-2



Förord

Med denna kokbok hoppas vi locka fler till en ny kulinarisk upplevelse!

En gång i tiden fanns det en tradition att ta tillvara sälen i köket, men under det långa uppehållet i säljakten föll kunskapen till stor del i glömska. I dag när jakt på säl återigen är tillåten utmed Norges, Sveriges och Finlands kuster är det många som inte vet hur de ska göra med köttet och mycket från jakten kasseras. Det är synd för sälkött är gott, magert och näringsrikt och har alla förutsättningar för att passa in i den moderna matlagningen!

Därför har vi låtit ta fram en mängd nya, spännande recept på säl. Vi berättar också hur man bäst tar hand om köttet: från flåning och under styckningen fram till den färdiga måltiden. Allt för att få en måltid av högsta kvalitet och för att bredda kunskapen om sälen som resurs.

Därmed lyfter vi den gamla sälkokstraditionen in i 2000-talet, anpassad till det moderna gastronomiska köket och till nya spännande smaker.

Väl bekomme!

Svenska Jägareförbundet
Sälen – vår gemensamma resurs

Om du vill veta mer om jakten och tillvaratagning – kontakta förvaltningsmyndigheterna i respektive länder eller se www.nordicseal.org

Innehåll

Sälhistoria

Kraftmat som fick drunknade att le	7
Skrävelfest	14

Sälen i det moderna köket

Köttets egenskaper	11
Tillvaratagande och kvalitet	11
Sälens anatomi	14
Styckning av säl	15
Tillagning	16

Kockens bästa recept

Kockens bästa recept	19
Susanne Jonsson, Foodie Sweden AB, Umeå	20
Lars Edholm, Restaurang Valvet, Sollefteå	22
Johan Henriksson, Såanninggården, Hemavan	24
Staffan Lindström, Svenska Jägareförbundet/Öster Malma	26
Jon Aga, Vega Havshotell, Vega	28
Mikael Nabb, Vaasa	32
Atle Tilrem, Hildurs Urterarium, Brønnøysund	34
Svante Sand, Vaasa	37
Peter Lintula, Vaasa	40
Ossi Harju, Vaasa	42
Saku Railio, Gastro Botnia, Vaasa	45
Jaakko Kolmonen, Patakolmonen KB, Helsinki	48

Källförteckning	124
-----------------	-----

Receptregister	125
----------------	-----

”Av sälens fötter göres en insaltning som är läckrare än den som fås ur björnfötter”.
(Jacob Wijkar, 1707)



Skrävelfest

Text: Inga Elisabeth Næss, Camilla Andersson

– Har ni skrävlar?

När ishavsskutorna anlände till Tromsö i Norge kom folk ner till kajen med byttor och påsar och frågade efter skrävlar – frambenen – på sälarna. Gammalt sjöfolk var som tokiga efter den speciella delikatessen. Det blev aldrig vår på riktigt innan de fått sig ett skrävelkok.

Ombord på ishavsskutorna hade var man sin egen tunna med saltade framskrävlar ståendes på däck. Fångstmännen högg av skrävlar vid ”handleden” och använde resten upp till skulderbladet. Skrävlar vattnades ur i ett dygn. Kokades sedan med lagerblad och hel peppar i vattnet och serverades med rotmos och potatis. Det var gott och smakade som valkött!

Arnfinn Karlsen i Tjörvåg säger att det i genomsnitt saltas 40 tunnor labbar och sidkött per båt under en tur till Vesterisen i Ishavet. 1981 var

han med om att sälja 12 000–15 000 labbar som de hade med sig från New Foundland. Det köttet saltades inte utan isades, ett sällsynt sätt att ta tillvara sälköttet på.

Traditionen med saltade labbar härstammar från Hammerfestområdet i norra Norge. Det var främst här i Troms och Finnmark som sälkött blev folkmat. Men äkta fångstmän från Sunnmøre – i mellersta Norge – hade alltid med sig en tunna skrävlar hem. Fortfarande måste många entusiaster få sig ett skrovsmål ibland av sin älsklingsrätt.

Och inte bara i Norge ansågs skrävlar som en läckerhet. Även på många håll i Finland och Sverige äts skrävlar.

I till exempel Köklot by i Österbotten i Finland hölls länge skrävelfester. Efter att de österbottniska säljägarna kommit hem med sin fångst spändes

skrävlar ut på tork genom att spikas upp på en sydvägg. När de torkat sveddes pälsen bort över öppen eld, sedan kokades de i minst 1,5 timme och saltades in i glasburkar där de kunde få ligga i flera månader.

När man hade samlat på sig tillräckligt många skrävlar var det festdags! Vänner, grannar och släktingar samlades på gårdstunen för att må gott tillsammans. Skrävlar vattnades ur, skars tvärs över i tjocka strimlor och serverades med kokt potatis och rågbröd. Till det dracks vanligt öl, kalja – den finländska varianten av svagdricka – och en del brännvin kan man ana. För precis som de svenska och finska kräftfesterna och norska lutefisklagen kunde skrävelfesterna vara till långt in på småtimmarna!



Kraftmat som fick drunknade att le

Text: Camilla Andersson

De gamla gubbarna slickade sig om de snusiga munnarna och fyrmästaren på Gotska Sandön, Karl Bourgströms gom vattnades när det kraftiga sälköttet kom på tal. En efter en räknades rätterna upp:

Kokt sälmule med mustascher.

Späckplättar, så goda att om man höll dem framför näsan på en drunknad så gäspade han av välbehag.

Stekt sällever, som vida överträffade den finaste kalvlever.

Kokta skrävlar – sälens framben. Den som fick smaka dem åt aldrig mer vanliga grisfötter.

Och så sälblodspannkakorna, tunna och frasiga.

Efter ett sådant härligt skrovsmål infann sig en förnöjsamhet och dästhet som på Gotland till och med fick ett eget namn; sälrus. De gamla gubbarnas fem-i-topp-lista skrevs ner av den svenske författaren och tecknaren Albert Engström i reportageboken Gotska Sandön på 1920-talet. Vi vet inte om han någonsin själv smakade traktens säl. Men han återgav gärna de gamla skärgårdsbornas berättelser om läckerheterna.

Eftertraktad – och hatad

Gubbarna var inte unika. Utmed Norges, Sveriges och Finlands kuster jagades säl och äts sälkött så långt tillbaka som till stenåldern. Hur det äts vet vi inte alltid och inte heller i vilken mängd. Men under medeltiden användes sälköttet till exempel som ett alternativ till nötkött när det egentligen var förbjudet att äta annat än fisk under fastan. Fast det var inte en självklar ersättning. Sälen var i och för sig ett vattendjur, men befann sig också på land ibland. Stor förvirring rådde: var det verkligen lovligt att äta djuret? Sveriges siste katolske biskop, Olaus Magnus, såg sig i mitten av 1500-talet tvung-

en att reda ut begreppen. Om sälen under jakten flydde upp på land och in i skogen, rådde det ätförbud, konstaterade han. "...tager det däremot sin tillflykt till vattnet så kan man tryggt förtära köttet".

Under senare århundraden jagades sälen på en del platser enbart som skadedjur, eller för sitt skinn och späcket som kokades till värdefull olja (tran). Men utmed kusterna i Österbotten i Finland och norra delarna av Norge var sälköttet långt in på 1900-talet vanlig och eftertraktad mat. Utom för det fina herrskapsfolket, för sälkött var minsann så långt från den moderna "grannlåtsfödan" det gick att komma, i alla fall enligt Albert Engströms skärgårdsgubbar. Här handlade det om kraftig mat som skulle smörja kråset och ätas lustfullt under högtidligt slurpande. I Nordnorge betraktades sälköttet till och med som "mannfolkmat". Mat för karlar.

Därmed var det kanske inte så konstigt att inte sälköttet gick hem hos stadsborna när det skulle lanseras som nödföda under livsmedelsbristen vid första världskrigets slut. Under rubriken "Prima saltat kobbekött" försökte man 1918 i Stockholm via en annons i Svenska Dagbladet marknadsföra sälkött från Narvik, men utan större framgång.

Allt kunde användas

I de kusttrakter där sälen var en läckerhet togs däremot det mesta – utom tarmarna och lungorna – tillvara i matlagningen. 1747 skrev österbottningen Johannes Tengström:

"Hjärta, lever och njurar komma till användning i hushållet. Det övriga innanmätet däremot kastas antingen i havet eller hängs upp till torkning och kan brukas till att bota sjukdomar med hos boskapen, men även användas vid brännvinsframställningen. Huvud, spenar, fram- och bakfötter skäras

av, kokas med hår och allt och nedsaltas. Kropparna styckas, läggas i tunnor och saltas. Detta kött äter man sedan kokt, stekt eller rökt".

I bland annat Korsholm i Österbotten i Finland kokades sälköttet och potatisen ofta tillsammans. Det berättar Sven Lundberg, jägare från Köklot by. Köttet skulle koka länge och sattes på spisen i en stor gryta fylld med vatten smaksatt med hela svartpepparkorn, lök och salt. Mot slutet av kokningen lades potatisen ner i den sjudande grytan. Kokvattnet blev en mustig sky som smaksattes med en rejäl klick smör och äts tillsammans med köttet och potatisen.

Sälblodet var också populärt. Av det gjordes blodpudding, blodpalt och blodpannkakor. Bland annat berättas det från Västerbotten att jägarna ofta struntade i att ta med sig köttet hem från jakten, men att de kunde fylla det svalnade, vispade blodet från en nyskjuten säl på kaggar – blandat med lite salt för att det inte skulle levra sig – och ta med sig hem till fastlandet. Där bakades det sedan blodbröd så att det räckte för hela sommaren. Det fanns även jägare som drack blodet varmt direkt från sälen för att återfå sina krafter ute på isen.

Späcket användes också på en del platser i stället för grisfläsk eller som alternativ till smör och olja. Späckpannkakor på Gotland har vi redan hört om och i till exempel Uppland lagades ett slags runda kokta kroppkakor – tilkor – gjorda på rågmjöl med inbakat sälfäsk. I Norge fanns även traditionen att äta saltat späck tillsammans med torkad torsk, så kallad boknafisk.

Botade det mesta

Men sälen var inte bara en delikatess. Den kunde också kureras sjukdomar och var i sanningens namn det närmaste ett universalmedel man kunde komma. "Nästans ingen sjukdom finnes, in- eller



utvärtes som icke kan botas med medel ur sälens kropp” poängterade Johannes Tengström på 1700-talet. Kutköttet ansågs speciellt hälsosamt och rekommenderades vid till exempel livmodersframfall, epilepsi och andra åkommor som ”mani och svindel”. De senare kunde botas om man åt kutkött tillsammans med blod och dessutom var berusad av vin.

Blev det å andra sidan för mycket av alkoholen kunde man ta hjälp av olja (tran) kokat från späck-
et. Det fungerade lysande mot baksmälla. Den som var ”hemfallen åt drickande” skulle därför innan ett gästbud grunda med en rejäl portion olja.

Säloljan botade också allt från skavsår och vrickningar, samtidigt som det främjade skäggväxt!

Den siste pytaren

Evald Geust, på ön Replot i Österbotten i Finland, är uppvuxen med säl som mat och är en av de allra sista gamla säljägarna – pytarna – som vistades månadsvis ute på de stora isarna i Bottenviken. Han var ut på de klassiska långfälorna tillsammans med sin far och bror så sent som på 1960-talet. Resan startade i mars när de första vårvintersolstrålarna började skina och kunde vara fram till maj. Ofta hann han med ytterligare en resa innan sommaren. Så här berättar han om hur sälköttet tillagades.

”Varenda vinter vi var ut så åt vi ett tiotal sälar. Men det var såna där små sälar eftersom di har finast kött. Di riktigt stora gamle ville man inte riktigt ha. Det blev så torrt, precis som köttet på en gammal älgdjur blir riktigt torrt och strävt.

Vi kokade köttet och så hade vi med en köttkvarn i fälbåten. Om det var dåligt väder så malde



vi och stekte köttbullar. Men då måste man skära bort allt fett, eftersom det fick en konstig egen-
skap när det hamnade i stekpannan; det smakade inte gott. Det var tvärtemot när vi kokade köttet. Då skulle det vara ganska mycket fett med, det var gott. Men i dag, den som inte är van vid smaken, vill nog inte ha det på det viset.

När vi var ut i båten tog vi också sälblod och stekte plättar av det. Det gick inte ta blodet där kulan hade varit, man fick skära på ett annat ställe så att det var rent blod som kom. Sedan blandade vi ut det med vatten, annars blev det väldigt kraftigt.

År 1966 var vi fem gubbar och jakta 180 sälar. Vi var ut tidigt på vintern och kunde inte spara på köttet när vi skulle vara ute i två månader. Man tog späcket och skinnet och isade ner det och kastade köttet. Vi tog bara köttet från de 15–20 sista

som vi sköt. När vi kom i land var det en massa folk som ville ha sälkött. Här hemomkring sålde vi eller gav bort köttet rått så di fick koka själva. Men vi var också flera gånger in till Fiskstranden i Vasa och sålde kött som vi kokat hemma.

Sedan åt vi mest bara sälkött under de första veckorna efter fålan. De senare åren kunde vi ha det i frysskåp. Annars saltades bara köttet. Men jag tyckte nog inte det var riktigt gott på det viset. Det var godast färskt.

Annars är det gott hela köttet och allt. Levern var väldigt bra att steka och vi kokade hjärta och tog till vara på allting. Farsgubben skulle alltid lägga köttet i en bytta med vatten, lite salt och kryddpeppar när vi var hemma. Så fick det ligga över natten, sedan kokade man. Han ville ha det på det viset. Det drog bort blodet väldigt bra. Men ute på isen då koka man det bara. Fint nyko-



Rakning och klippning inför hemfärden.

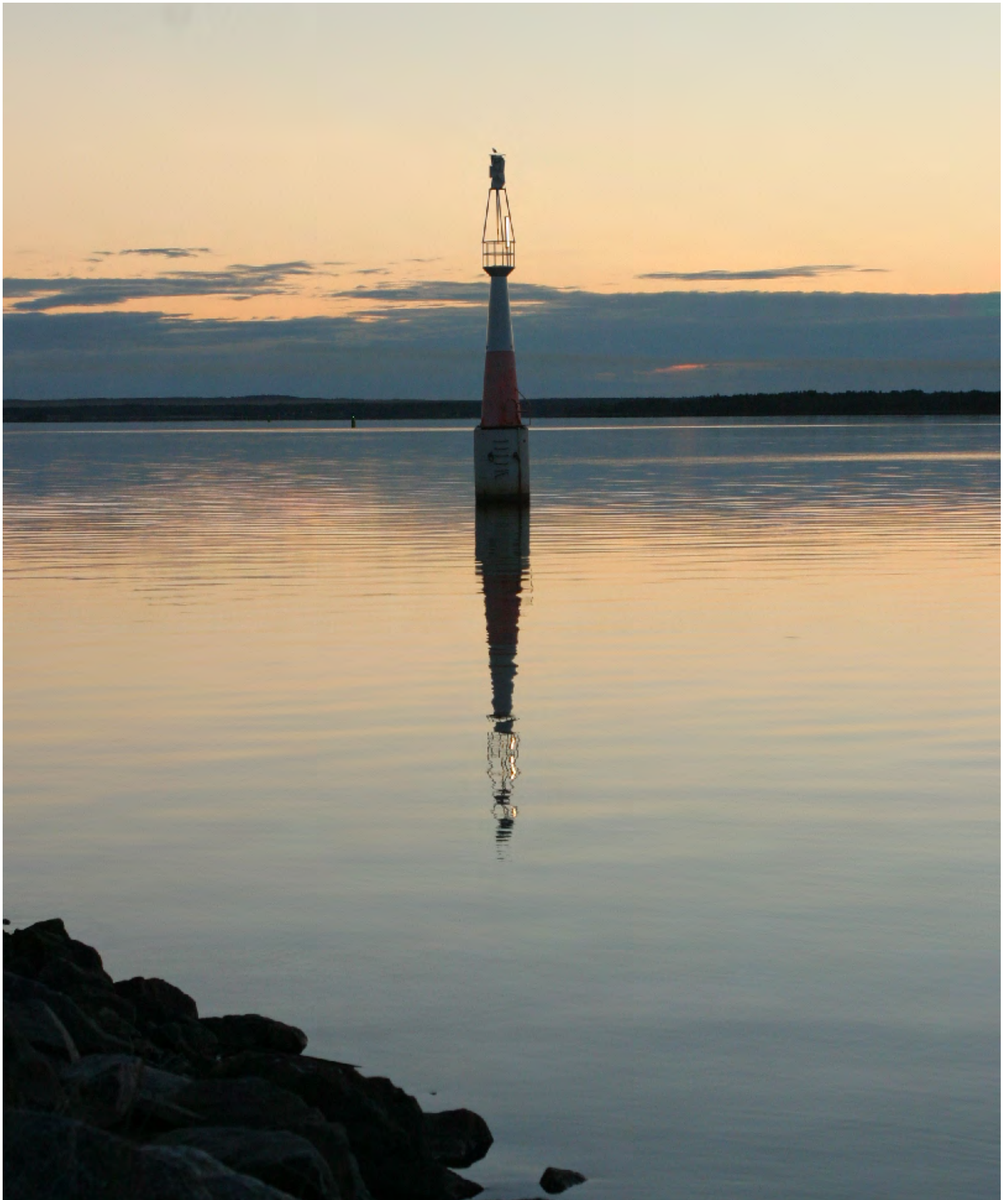
Hemkomna säljägare från Sideby på 1970-talet.



kat sälkött med trindpäron (skalpotatis), det var gott!"

Under 1900-talet minskade tillgången på sälkött markant i hela Norden på grund av en mängd olika orsaker. Evald Geust var ute på sin sista långfäla 1969.

I dag äts säl mer sällan än någonsin. I stället har "grannlåtsfödan" tagit över. Hur Engströms säl-tokiga gubbar skulle ställa sig till det moderna köket i dag vete gudarna. Men kanske, kanske skulle de se med lite mildare ögon på en receptbok som denna. Det är dags för grannlåtsfödan och det gamla nordiska kustköket att mötas!



Sälen i det moderna köket

Den som får tag på fint sälkött har alla förutsättningar att skapa en spännande delikatess som pryder menyer eller festbord! Men för att ta tillvara köttets alla kvaliteter krävs en del baskunskaper om hur det kan påverkas på vägen till tallriken. Sälkött är nämligen en extrem färskvara och helt beroende av hur väl det tagits om hand innan och under tillagningen.

Köttets egenskaper

Magert kött...

Sälens kött är mörkt med en grov muskelstruktur och sötaktig, järnliknande smak och doft. Den mörka färgen och speciella smaken beror på sälens livsmiljö. För att sälen ska kunna vara länge under vatten har den mer blod (runt 40 procent) än till exempel klövvilt. Den har även en högre halt av röda blodkroppar i blodet med syrebärande, järnhaltigt hemoglobin och en mycket hög halt av syrelagrande, järnhaltigt myoglobin i musklerna.

Myoglobin innehåller ett färgpigment som skapar den mörka färgen på köttet.

I övrigt är köttet mycket magert och utan insprängt fett mellan musklerna. Faktum är att sälkött har en betydligt lägre fetthalt än kött från många andra däggdjur. Fettet finns i stället samlat i ett späcklager runt sälen och i bukhinnan och är därför relativt enkelt att skära bort.

... och näringsrikt

Näringsmässigt ligger sälköttet i topp. Det innehåller mycket proteiner och spårämnen som järn, zink, koppar, kalcium och A-, C-, och D-vitaminer, men få mättade fettsyror och kolhydrater. Köttet har samma proteinhalt som klövvilt, cirka 22 procent, medan halten av viktiga spårämnen som kalcium, järn och magnesium är betydligt högre än hos klövvilt. Trots att köttet är magert är andelen nyttiga omättade fettsyror, Omega-3, högt. Halten av selen och B-12 vitaminer är också hög. Den totala sammansättningen av proteiner, fett, spårämnen och vitaminer hos säl är därför hälsosammare än hos landdäggdjur.

Tillvaratagande och kvalitet

Direkt efter skottet

Sälen ska avblodas och flås så snart som möjligt efter att den skjutits. Helst ska det ske redan inom en timme efter skottet, annars riskerar kvaliteten på köttet att försämrans. Avblodningen sker automatiskt när de stora blodkärlen till framskrävlarna, frambenen, skärs av. När sälen flås ska späcket följa med skinnet och det är viktigt att kontrollera att så verkligen sker.

Det finns åtminstone två anledningar till att vara noggrann vid avblodningen och flåningen och till att skynda på proceduren. Blodfetterna liksom späcket riskerar att ge köttet en utpräglad bismak av lever och tran som kan kännas ovan för den som inte ätit säl tidigare. Sälkött är också känsligare och härskar snabbare än kött från klövvilt. Det beror på sälens stora mängd omättade fettsyror som lätt tar upp syre vilket sätter igång härskningsprocessen. Späckrester på köttet tillsammans med ljus och värme snabbar på förloppet.



Det har förekommit uppgifter om att sälköttet bör hängas innan det tillagas. Men de personer, krögare såväl som äldre säljägare, som intervjuats inför denna kokbok är samstämmiga om att det inte ska hängas. Sälköttet är mycket mörkt som det är och risken är stor att hängning tvärtom påverkar det negativt. Dels eftersom köttet ska behandlas som en färskvara, dels för att det riskerar torka ut under hängningen.

Styckningen

Köttutbytet hos en säl är endast cirka 20 procent av den totala kroppsvikten som i övrigt utgörs av till exempel späck och skinn. Eftersom den har en annorlunda anatomi än andra större viltarter finns huvuddelen av köttet på sälens rygg. Vid styckningen skärs skrävorna loss först – om så inte gjordes redan när sälens fladdes. Därefter skärs köttet loss i ett enda stycke från nacken till bäckenbenet (se styckningsschema med beskrivning sid 20).

Köttet kan sedan delas in i:

- ryggbiff
- två innerfiléer
- nackkött
- revben och slakkött

Bäst är köttet hos unga sälar på upp till 100 kilo. När det gäller äldre och större sälar blir muskulaturen grövre och köttet segare. De bästa delarna på säl är ryggbiffarna, nackköttet och innerfiléerna. De blir fina biffar, wok- eller grytbitar. En del menar att endast de bitarna ska användas för matlagning, men det går även att stycka ut kött från övriga delar av kroppen. Vissa anser till exempel att köttbenen går att använda till soppor, att halshälen och skrävorna blir bra grytbitar, att revbenen är utmärkta för helstekning och att övrigt slakkött passar till grytbitar och färs. Men då återstår en del putsjobb eftersom det köttet innehåller rikligt med senor och bindväv.

Vissa delar ska inte ätas. Dit hör inälvor och lever och njure som i dag innehåller höga halter av miljögifter. Även späcket innehåller en hög koncentration av miljögifter som PCB och DDT eftersom de lagras i fett. Miljögifter som inte är fettlösliga, PFOS, ökar i miljön, men det finns ännu få undersökningar om hur mängden i själva sälköttet ser ut. Det finns när denna bok trycks inga rekommendationer för konsumtion av sälkött liknande de som finns för till exempelvis Östersjöfisk.

I Finland och Norge ska köttet besiktigas av veterinär innan det får säljas vidare. I Finland görs även



en trikinkontroll. I Sverige finns enligt livsmedelslagstiftningen inget besiktningstvång för säl när denna bok trycks (våren 2006), men samordning med övriga länder inom Norden och EU diskuteras.

Hygien

Hygien är viktig för att köttet ska hålla en god kvalitet. Det gäller naturligtvis vid all köthandtering, men är speciellt viktigt vid omhändertagandet av sälkött eftersom det är mer känsligt för bakterier än till exempel kött från klövvilt.

Handskar bör därför bäras under hela flåningen och hanteringen av det råa köttet. Sälens kan dessutom själv bära på en bakterie (förmodligen

en mykoplasma). Den försvinner vid tillagningen, men människan kan få den från det råa köttet via sår på händerna. Bakterien kan leda till en infektion, så kallat sälfinger eller sälbrand, där fingret svullnar upp efter en inkubationstid på upp till två veckor.

Handskar och knivar ska bytas mellan flåning och styckning. Dels för att inte transmak från späcket ska överföras till köttet, dels så att inte bakterier från sälens utsida sprids till köttet. Precis som vid annan köthandtering får inte djurets skinn, mag- och tarminnehåll komma i kontakt med köttet. Om så sker ska den berörda köttbiten genast skäras bort med en ren kniv. Använd inte vatten för att skölja rent kött eftersom det enbart

främjar bakterietillväxten genom att sprida ut bakterierna på ytan. Även skottskador som blödningsår och bensplittar ska skäras bort eftersom de påverkar köttkvaliteten.

Det är också bra att ha knivar och skärbrädor som endast används till säl för att minska risken för bakteriespridning till och från köttet. Proceduren kanske låter avskräckande för nybörjaren, men är inte mer komplicerad än hanteringen av rått kycklingkött som också har en speciell bakteriefloa.

Förvaring och förbehandling

Sälköttet ska så snabbt som möjligt kylas ner till +7 grader, eller under, och helst i ett mörkt utrymme. Det skiljer med andra ord från behandlingen av annat vilt som inte ska kylas ner innan rigor mortis (likstelheten) inträtt. Den snabba nedkylningen av sälköttet görs för att stoppa upp härskningsprocessen. Här finns det dock olika uppfattningar om nedkylningen och hur snabbt den ska göras. Den variant vi rekommenderar bygger på norska föreskrifter och erfarenheter.

Efter nedkylningen ska sälköttet antingen tillagas eller frysas med en gång. Rått kött håller endast

några dagar eller maximalt en vecka om det förvaras i kylskåp. Det kött som inte konsumeras färskt fryses in i lufttåta, bra förpackningar. Eftersom köttet är magert kan det förvaras i frysen upp till flera år om det kyls ner och frysts in korrekt (-18 grader eller kallare). Köttbitar som innehåller mycket fett och hinnor ska putsas väl innan infrysning. Annars ökar risken för att det härsknar under förvaringen. Kött som inte kyls ner innan infrysning får en kraftig sammandragning och blir segt och mindre saftigt efter att det tinats upp.

Innan tillagning är det för smakens skull bra att få ut ytterligare så mycket blod som möjligt ur sälköttet. Det blir även fastare och enklare att tillreda om blodet dras ur. Ett sätt är att det putsade köttet, antingen färskt eller efter att det varit fryst, sköljs av med vatten. Sedan läggs det in i en ren handduk eller papper med bra uppsugningsförmåga. Där får det ligga och dra ur under ett dygn innan det slutligen torkas av.

Men den mest rekommenderade metoden är att lägga köttet i ett saltbad med ungefär 10 procents salthalt. (1 deciliter salt på 1 liter vatten). Det rim-

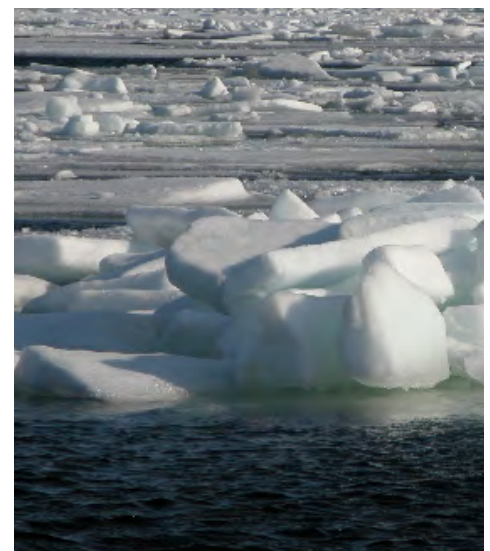
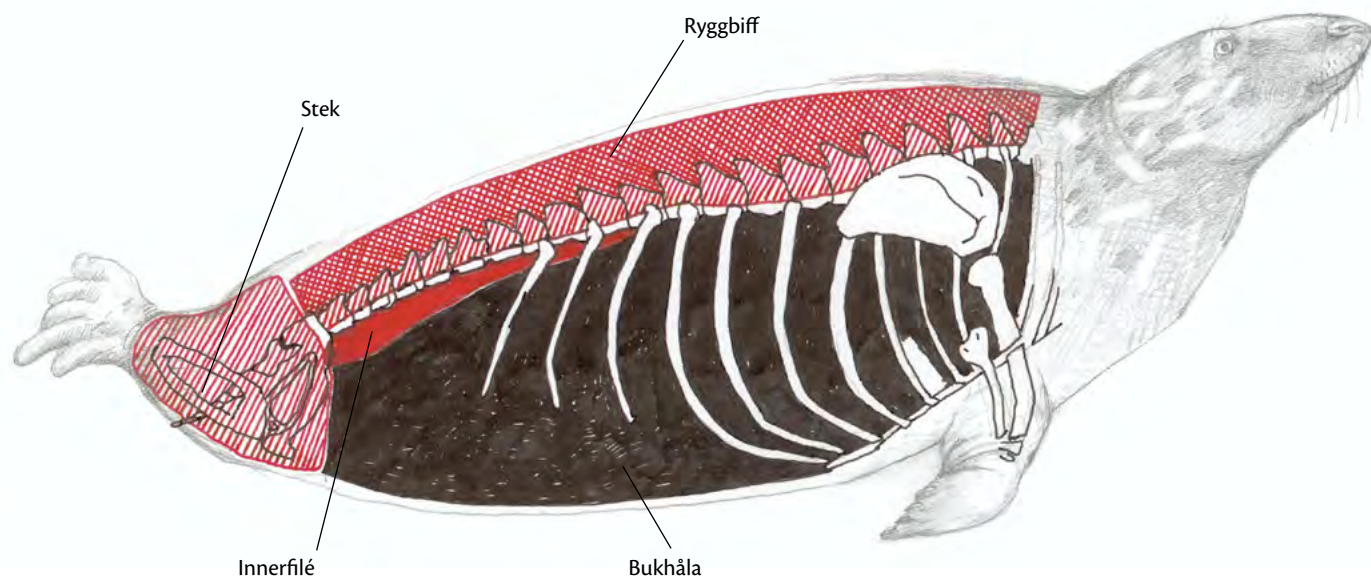
made köttet får en fin sälta och saftig konsistens. Färgen blir också ljusare och smaken mildare jämfört med kött som endast torkats av. Köttet får ligga i saltlagen i cirka ett dygn.

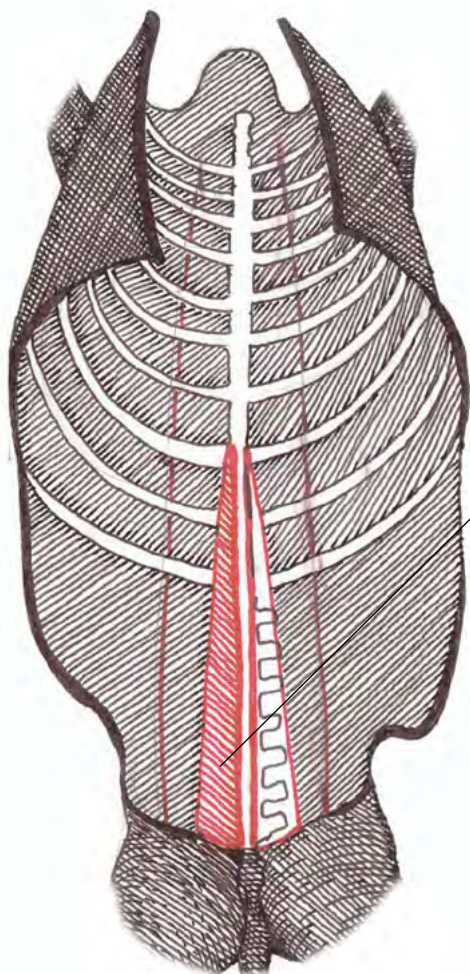
Det går också bra att använda mjölk som bas för lagen. Fetthalten i mjölken konserverar köttet som kan ligga i kylskåpet i lagen från tre dagar (normalt) upp till två veckor, men mjölken ska då skiftas var tredje dag. Till exempel bör kött som varit fryst ligga lite längre i salt- och mjölklagen eftersom blodansamlingen i sälkött blir ovanligt stor när det tinar. Smaken blir mildare ju längre köttet ligger i lagen. När köttet slutligen tas upp ur mjölken ska det vattnas ur i 15–30 minuter.

Ett tredje alternativ är att använda filmjölk eller yoghurt för att dra ur blodvätskan. Smaken blir då sötare vilket en del inte tycker passar eftersom sälkött är lite söttigt redan i sig självt. Andra tycker tvärtom att den söttiga smaken kan vara god att spinna vidare på.



Sälens anatomi





Styckning av säl

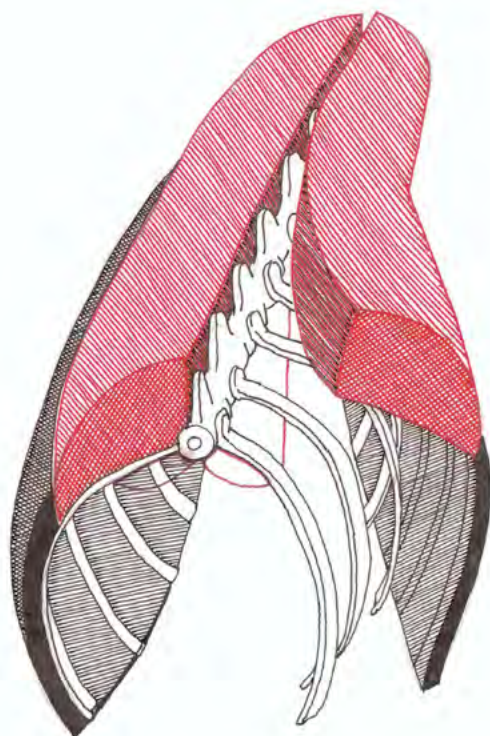
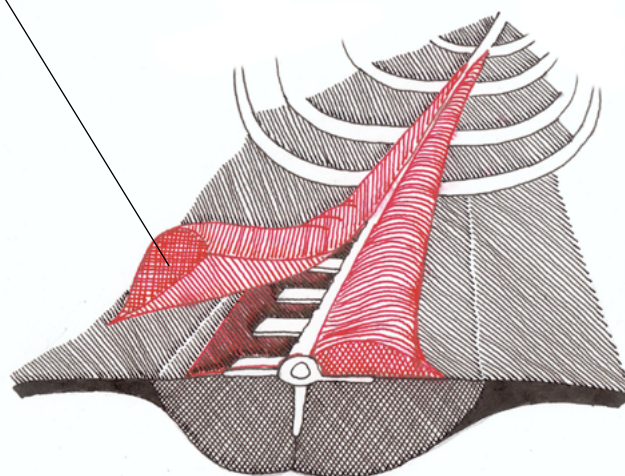
Ryggbiffarna är de största och värdefullaste köttdelarna på säl. De utgör 8-9 procent av slaktvikten. Utskärningen av ryggbiffen är samtidigt det som skiljer mest jämfört med styckningen av annat vilt eller tamboskap.

Utskärning av innerfilé, bild 1

Innerfiléerna ligger inne i buken på säl. Det underlättar om ni är två vid styckningen, så att en person kan hålla ut bröstkorgen medan filén skärs loss. Alternativt kan man såga av eller klippa av revbenen med sekator, så att man får en sadel. Börja med att skära längs ryggraden så att innerfilén frigörs från stekarna. Skär sedan vågrätt längs med ryggradsutskotten mot flankerna och skilj på så sätt innerfilén försiktigt från ryggbiffen. Arbeta uppåt tills innerfilén är helt lös.

Utskärning av innerfilé, bild 2

Höger innerfilé är delvis lösskuren och lite lyft åt vänster.



Utskärning av ryggbiffen

Ryggbiffen är den stora muskeln som går i kroppens längdriktning, en på vardera sida av ryggraden. Ryggbiffen är som tjockast baktill vid bäckenet. Tjockleken avtar gradvis framåt ryggen och nedåt revbenen och ljumskan.

Snittet inleds vid de sista revbenen. Gör snittet längs mellan ryggbiffen och ryggraden, först mot bäckenet (steken). Skär av biffen vid nacken och bäckenet. Det kan vara bra att hålla i snittet som gjordes längs med ryggraden med en hand och vända biffen utåt och neråt varter efter man skär loss den från sidan. När biffen har lossnat så långt som det finns biffkött på bröstets och ljumskans sida, skärs ett jämnt snitt i djurets längdriktning, så att biffen frigörs fullständigt.

Här är höger ryggbiff och några revben delvis borttagna. Slak-sidan hänger fast i filén. Innerfiléerna är borttagna, deras läge har markerats med rött.

Tillagning

Prova dig fram

Kockar har olika uppfattningar om hur man ska tillaga sälkött. En del rekommenderar kokning, medan andra föredrar stekning. Vad som är rätt är en smaksak och det gäller att själv våga experimentera och pröva sig fram! Här presenteras några grundläggande tips tillsammans med de vanligaste tillagningsmetoderna i dag.

Kryddning och marinering

Sälkött liknar fläskkött när det gäller att dra åt sig smak av kryddor och marinering. Kryddningen kan gärna vara ganska mild eftersom köttet i sig har så mycket smak. Svart- och vitpeppar och salt, gärna grovt havssalt, är som vanligt de viktigaste grundkryddorna. Men även vitlök och örtekryddor som dragon, timjan och körvel passar bra. Som bas för marineringen går det utmärkt att använda olivolja.

Förutom att marinaden ger smak gör den även köttet mörare. Det beror på att de flesta marinader har en syrlig komponent, till exempel vin eller fruktsaft, som bryter ner sega muskelfibrer. Som färskvara kan köttet ligga i marinaden i tre dygn. Tunnare skivor kan ligga över natten.

Några förslag till olika marinader som du själv kan laborera med:

- Citronsaft, krossad vitlök och hackad röd chilipeppar.
- Rött vin, tranbärsjuice och krossade enbär.
- Apelsinjuice, limejuice, krossad peppar, koriander och hackad röd chilipeppar.
- Rött vin, kanelstång och krossade kryddnejlikor.
- Sherryvinäger, olja, timjan, salvia och lagerblad.
- Rött vin, rosmarin och mejram.
- Balsamvinäger, olja, timjan och dijonsenap.

tips

Eftersom sälköttet inte innehåller insprängt fett är det bra att tillföra fett som smör eller olivolja för att bära fram smaker. Bacon eller rimmat fläsk passar ofta bra med säl eftersom både sälta och röksmak tillförs.

Kokt

Förr i tiden kokades mestadels det saltade sälköttet vilket i och för sig är en enkel och bra metod om man lagar mat till många. Och visst kan man även i dag tänka sig rimmat, kokt sälkött med rotmos och en god senapssås! Eller varför inte en god grönsaksbearnaise? Men ovana sälkonsumenter kan uppleva att transmaken blir tydligare vid kokning eftersom köttet kokas länge på låg värme och delvis i sin egen vätska.

tips

Gör en grönsaksbearnaise till det kokta köttet! Fräs tärnade grönsaker (till exempel 1 lök, 2 palsternackor, 1 gul paprika och 1 kokt potatis) i en kastrull. Tillsätt 1 deciliter vitt vin och 2 matskedar dragon i 1 matsked dragonvinäger. Koka bort hälften av vätskan och kör allt i en matberedare med 200 gram rumstempererat smör. Smaka av med salt och peppar.



Rökt och torkat

Rim- eller torrsaltat sälkött som varmröks eller torrsaltat kött som torkas är utsökt att ha som tilltugg vid en fördrink, i en tapasbuffé eller på julbordet.

tips

Har du inte möjlighet att röka själv så ta kontakt med ett rökeri som kan göra det åt dig.

Stekt och ugnsbakat

Genomförda smaktester visar att stekning av sälkött tillhör de mest populära metoderna bland dagens konsumenter. För biff rekommenderas varmt en kombination av stekning och ugnsbakning där biffen först bryns i en stek eller grillpanna med hög temperatur så att den får en fin gyllen-brun stekskorpa. Sedan ugnsbakas den på låg värme (80–110 grader) tills den har en innetemperatur på cirka 70 grader.

Det finns de som tycker att en innetemperatur på cirka 60 grader är bättre, men köttet blir då mer av rostbiffkaraktär. Den som äter sälkött första gången vill förmodligen ha det mer genomstek. Men biffen får heller inte stekas för hårt och länge så att köttsaften försvinner, köttet får då en utpräglad tran- och leversmak.

Innan biffen serveras bör den vila i 10–15 minuter så att köttet stabiliseras och köttsaften stannar kvar när man skär i den.

tips

En gräddig kantarellsås passar utmärkt till brynt och ugnsstekt säl som fått ligga i en marinad med olja, vitlök, dragon, grovt havssalt och peppar. Rosta gärna svartpeppar, mal och strö över steken så ger det en extra fin pepparsmak.

Grillat eller wokat

Det går alldeles utmärkt att sommartid tillaga till exempel marinerad ytterfilé av säl på stenkolsgrillen. Marinera köttet i olja, timjan och rosmarin. Krydda med havssalt och mald svartpeppar och grilla i 10 minuter.

Rimmat sälkött går även mycket bra att strimla och woka. Köttet blir saftigt och mört. Ett alternativ som spinner vidare på den lite sötaktiga smaken är att servera det wokade köttet med en söt sur sås eller teriyakisås.

Färs

Det går naturligtvis att göra färs på köttet. Men i så fall bör de fina biffbitarna användas vilket kanske känns väl lyxigt. Det är knappast heller det bästa sättet för den professionella kocken att presentera sälkött för de gäster som smakar säl första gången. Bättre är att göra en enkel, rak rätt där gästerna ser vad de äter och därmed kan känna sig trygga med.

Buljong

Det råder skilda meningar om ifall, huruvida det går att använda köttbenen till buljong och soppbas. En del menar att smaken blir för stark. Andra tycker det fungerar alldeles ypperligt.

Ett tips är att börja med att rosta de finhuggna sälbenen mörka i en mycket het ugn. Lägg dem sedan i en kastrull och slå på vatten. Värm upp och tillsätt havssalt, koka inte. Sjud sakta och skumma ofta under 1-2 timmar. Rosta lök och rotsaker mörka i ugn. Lägg i buljongen och krydda med lagerblad, hel svartpeppar och färska örter (persilja, timjan, rosmarin), låt sjuda i cirka en timme. Sila två gånger genom en duk eller såssil. Kyl buljongen och ta noggrant bort fett som stelnat på ytan.

Tillbehör

Tillbehören till sälköttet är extra viktiga, oavsett det gäller presentationen eller smaken. Sälköttet blir väldigt svart efter tillagning. Det är därför till exempel bra att inför serveringen tänka på tillbehörens färg så att det blir en vacker balans på tallriken mellan mörkt, ljust och mycket färg som lyfter fram sälköttet.

Tillbehören bör gärna, precis som kryddningen, vara ganska milda och enkla så att köttets smak kommer fram bättre. Tänk också på att inte blanda för mycket smaker. En blomkålspuré till steken är till exempel inte fel. Rödbetor och smör är ett annat bra exempel. Tillbehören kan gärna vara lite fetare så att det blir en fin harmoni till det torrare sälköttet.

Förvaring efter tillagning

Tänk på att sälköttet inte kan varmhållas eftersom de negativa smakegenskaperna då genast träder fram. Ska kokt eller stekt kött sparas efter tillagning bör det vakuumförpackas med en gång. Även tillagat kött oxiderar snabbt och blir inte gott om det får ligga framme på en tallrik i kylskåpet. Men det går bra att frysa ner och värma upp vid senare tillfälle.

Att dricka till

Det är inte helt enkelt att välja vin till det mörka, lite torra sälköttet med sin underton av järn. I stor mån blir det därför tillbehören som får styra vinvalet. Till rökt kött passar dock gärna ett vitt vin, till exempel en Riesling från Alsace. Även ett mousserande vin, förslagsvis Cava, går utmärkt. Till en ugnstekt biff serverad med kantarellsås passar ett rött vin från Provence, till exempel Bandol från druvan Syrah.

Som alltid passar naturligtvis öl till det mesta, inte minst till det rökta köttet eller sälkött serverat med en gräddig sås. Den som inte dricker öl eller vin väljer den dryck som man har mest smakpreferens för!

tips

Ta ett glas med vanligt kranvatten. Lägg i frysta tranbär eller lingon. Både vackert och gott!





Kursdeltagarna framför Vega havshotell där kursen "Säl som ny mat" arrangerades. Krögare Jon Aga fungerade som kursledare och inspiratör.

I övre raden från vänster: Ossi Harju, Saku Railio, Svante Sand, Mikael Nabb, Lars Edholm, Arthur Papageorgiou, Jon Aga.
I nedre raden från vänster: Peter Lintula, Staffan Lindström, Øysten Ludvigsen, AtleTilrem. Nederst: Susanne Jonsson & Johan Henriksson.

Kockens bästa recept

Traditionellt har sälkött utgjort en viktig del av mattraditionen i kustområdena i Kvarkenregionen och Helgeland, Norge. Genom att ta in sälköttet i det moderna köket kan det ge en grund till en historisk resa i vår mathistoria och bli en del av det kustnära köket. För att ge restauranger i regionen kompetens i tillredning av sälkött arrangerade projektet Sälen – vår gemensamma resurs utbildningskurser för kockar.

Kockar med anknytning till matprojektet Gastro Botnia samt norska kockar deltog. Målet var att tillreda gourmetmat av sälkött och på programmet fanns allt från styckning till sälköttets sär-egenskaper och avancerad tillagning. Kockarna har efter kursen gjort menyer där sälkött ingår i någon av rätterna. Det är dessa menyer som presenteras i denna kokbok.



Susanne Jonsson

kock
fil. mag i gastronomi, Foodie Sweden AB, Umeå

rökt säl med mango- och avokadosalsa, 4 port

200 g rökt sälfilé, tunna skivor

mango- och avokadosalsa

1 mango, hackad
2 tomat, hackade
1 avokado, hackad
0,5 röd lök, hackad
2 salladslökar, strimlade
0,5 dl bladpersilja, hackad
1 röd chili, hackad
1 lime, pressad
salt, svartpeppar

Blanda samtliga ingredienser, smaka av med salt och peppar. Servera med tunna skivor rökt säl.



kronärtskocka med rökt säl, 4 port

4 kronärtskockor
1 citron
salt

vitlöksmajonnäs

1 msk citron, pressad
1 tsk dijonsenap
1 vitlöksklyfta, pressad
2 äggulor
1,5 dl rapsolja
salt, vitpeppar



sallad

150 g rökt säl, strimlad
1 pkt salladskott

Bryt av stjälken på skockorna. Bind upp dem med en skiva citron under varje, använd vanligt steksnöre. Koka dem nästan mjuka i lättsaltat vatten. Låt svalna i spadet.

Gör vitlöksmajonnäs: Blanda citron, senap, vitlök och gulor. Vispa ner oljan försiktigt och smaka av med salt och peppar. Knyt upp snöret runt skockorna, plocka av bladen och avlägsna "skägget" med en sked. Renskar bottarna. Blanda kött och skott. Servera blad och bottnar med sallad och majonnäs.

säl anglaise, 4 port

100 g bacon
 2 gul lök, skivade
 600 g ryggbiff av säl, putsad
 0,75 dl cocktailkapis
 4 msk dijonsenap
 smör till stekning
 salt, vitpeppar

Stek bacon knaprigt och lägg på hushållspapper. Stek löken mjuk i smör, salta och peppra. Skär köttet i 4 biffar, stek dem i smör, salta och peppra. Servera med stekt lök, bacon, kapis och senap.

tillbehör: potatispuré, lättstekt savojkål



jordgubbar med pepparkaramell, 4 port

1 l jordgubbar

pepparkaramell

3 apelsiner
 1 citron
 1 dl strösocker
 1 tsk peppar (grön- eller svart), krossad

till servering: 4 port vaniljglass

Börja med att koka pepparkaramellen: Tvätta apelsin och citron i hett vatten. Dra av skalet (ej det vita) med ett zestjärn eller en potatisskalare och pressa sedan frukterna. Smält socker i en tjockbottnad kastrull. Tillsätt juicen och koka ihop. Tillsätt skal och peppar. Låt svalna eller servera varm till vaniljglass och jordgubbar.





Lars Edholm

kökschef,
Restaurang Valvet, Sollefteå

blomkålssoppa smaksatt med calvados, vit tryffel och sälpesto, 4 port

- | | |
|-------|-------------------------|
| 1 | blomkålshuvud |
| 1 | gul lök, hackad |
| 50 g | smör |
| 1 dl | vitt vin (torrt) |
| 4 dl | kycklingbuljong |
| 3 dl | mjök |
| 2 dl | vispgrädde |
| 2 msk | vit tryffelolja |
| 1 dl | calvados |
| | salt, nymalen vitpeppar |

Dela och skär bort roten på blomkålen, skär ner i mindre bitar. Stek lök och blomkål i smör utan att det tar färg, tillsätt vin och buljong när blomkålen börjar mjukna. Låt koka upp, slå i mjök och grädde. Koka i cirka 15 minuter tills blomkålen är helt mjuk.

Mixa soppan slät och sila. Smaka av med salt, vitpeppar, tryffelolja samt calvados.

sälpesto

- | | |
|--------|---------------------------|
| 1,5 dl | basilikablad |
| 2 | vitlösklyftor |
| 0,5 dl | pinjenötter |
| 0,5 dl | olivolja |
| 0,5 dl | parmesanost, färsk, riven |
| | salt |

Mixa samtliga ingredienser och smaka av med salt samt stekskyn från ugnsbakad sälfilé.





ugnsbakad sälfilé med timjan-smörsås och honungsbakad Västerbottensost på bädd av färsk bladspenat, 4 port

600 g sälfilé, putsad
smör till stekning
salt, nymald svartpeppar

timjansmörsås

2 dl ljus kalvbuljong
300 g smör, rumstempererat
50 g färsk spenat
50 g färsk timjan
salt, nymald svartpeppar

honungsbakad Västerbottensost

12 blad färsk spenat
80 g Västerbottensost i bitar
2 tsk honung
salt, vitpeppar

Börja med såsen: koka ihop kalvbuljongen till hälften. Mixa smör, spenat och timjan. Vispa ner i den kokande buljongen, lite i taget. Smaka av med salt och peppar, sila.

Gör den honungsbakade Västerbottensosten. Sätt ugnen på 125 grader. Lägg osten på spenatbladen, toppa med honung och låt stå i ugnen tills det är ljummet. Salta och peppra köttet, bryn i smör runt om och baka den i ugnen till inner-temperatur mellan 58–60 grader. Låt vila 3–4 minuter i folie, tranchera (skiva) upp köttet vid serveringen.

Servera gärna med hasselbackspotatis.



marängrapsodi, 4 port

vaniljparfait

2 äggulor
3 msk strösocker
0,5 vaniljstäng
2 dl vispgrädde

Vispa gulor och socker vitt och pösigt. Dela och skrapa ur vaniljstängens. Vispa grädden och vänd ner den i äggsmeten, tillsammans med vaniljfrön. Blanda väl, fyll i form och ställ i frys minst tre timmar.

hallonsås

300 g hallon
100 g strösocker

Koka upp hallon och socker. Mixa såsen slät och sila.

maräng

4 äggvitor
1 dl strösocker

Sätt ugnen på 200 grader. Vispa vitor och socker till en fast maräng. Spritsa marängen på fyra tallrikar i rutmönster, grädda tills marängen är gyllenbrun och låt den svalna.

till servering

4 hallon
4 jordgubbar
8 bitar vaniljparfait
2 passionsfrukter
1 kiwi
8 blåbär
4 physalis

Vid serveringen: gör en spegel av såsen i marängrutorna och garnera med frukt, bär och parfait.



Johan Henriksson

kock,
Sånninggården, Hemavan

rökt sälrygg med havtornssirap hyvlad Västerbottensost och rostade solrosfrön, 4 port

150 g rökt ryggbiff av säl, skivad
1 bit Västerbottensost
1 dl solrosfrön, rostade

havtornssirap

1 dl havtorn
1 dl strösocker
1 liten kanelstång
0,5 vaniljstång
2 stjärnanis

Koka samtliga ingredienser till havtornssirapen i 10 minuter. Sila och reducera (koka ner) till lämplig konsistens.

Vid servering, lägg upp kött, ringla över sirap. Strö över hyvlad ost och solrosfrön.





grillad sälfilé med fänkål och ramslök, rökt rödvinssky och kantarelltortilla, 4 port

600 g sälfilé
rosmarin, färsk
vitlök
salt, peppar
olivolja

Sätt ugnen på 125 grader. Krydda köttet genom att klappa in kryddorna och vänd köttet i olivolja. Bryn i het panna och stek färdigt i ugn till cirka 60 graders innertemperatur. Låt köttet vila 10 minuter och skär upp vid serveringen.

grönsaker

1 fänkål
2 morötter, i stavar
1 knippe ramslök
honung
olivolja
salt, peppar

Sätt ugnen på 200 grader. Skär fänkål, morötter och ramslök i lagom stora bitar, lägg i ugnform. Ringla över honung och olivolja, salta och peppra. Grädda tills grönsakerna fått en gyllene färg.

rökt rödvinssky

5 dl rödvinssky
50 g rökt fläsk, tärnat

Koka sky och fläsk 10 minuter. Sila eller servera med fläskbitarna i.

kantarelltortilla

5 potatisar, kokta
2 dl Västerbottensost, riven
2 dl kantareller, smörstekta
salt, vitpeppar
smör till stekning

Blanda potatis, ost och kantareller, salta och peppra. Forma till biffar och stek gyllenbruna i smör.



limesorbet med citrus- och pepparsalsa, 4 port

4 kulor limesorbet

citrus- och pepparsalsa

1 grapefrukt
2 apelsiner
2 blodapelsiner
1 lime
1 röd chili, finhackad
strösocker och finmald
svartpeppar efter egen smak

Filéa citrusfrukterna, blanda med chili och smaka av med socker och svartpeppar. Servera med limesorbet.

Tips: För att filéa citrusfrukterna, skala dem med kniv och skär ut segmenten mellan hinnorna.



Staffan Lindström

kökschef,
Svenska Jägareförbundet, Öster Malma

baconlindad sälfilé på grönsaksbädd med Västerbottenspotatis, 4 port

600 g sälfilé, i 4 bitar
4 skivor bacon
2 dl rött vin
2 dl viltbuljong
20 g smör
500 g säsongens grönsaker
salt och peppar

Västerbottenspotatis

1 kg King Edward potatis
200 g Västerbottensost
2 dl grädde
3 äggulor
salt, vitpeppar

Skala och koka potatisen mjuk, häll bort allt vatten, tillsätt ost, grädde, salt och peppar. Mosa potatisen till ett grovt mos och rör i gulorna. Bred ut moset i en oljesmord pajform och kyl ned så att det blir fast i konsistensen. Sätt ugnen på 110 grader. Linda bacon runt köttet och fäst med en tandpetare. Stek försiktigt i en stekpanna och efterstek i ugnen. Koka ihop vin och buljong, tillsätt smör. När potatisen har svalnat, skär bitar och stek i smör eller gratinera hela formen i ugnen på hög värme. Koka eller woka grönsakerna hastigt så att de fortfarande har tuggmotstånd kvar. Salta och peppra.

Servera köttet på en bädd av säsongens grönsaker med rödvinsky och Västerbottenspotatis.



rimmad sälbiff med senapsås, morotspuré och sockerärter, 4 port

1 kg ryggbiff av säl

saltlag

2,5 l vatten
350 g salt (gärna colorozo)
3 msk strösocker

Koka upp vatten, salt och socker. Låt svalna. Spruta in saltlag i köttet med en kanyl eller saltspruta, lägg sedan köttet i saltlagen 12 timmar.

1 gul lök, grovhackad
15 kryddpepparkorn
4 st lagerblad
4 morötter
100 g smör
2 dl grönsaksbuljong
2 dl grädde
3 msk fransk senap
150 g sockerärter
salt och peppar

till servering: kokt mandelpotatis

Koka upp det rimmade sälköttet i vatten, skumma väl och tillsätt lök, kryddpeppar och lagerblad, sjud i cirka en timme. Skala och skär morötterna i bitar, koka dem i en kastrull med lite vatten under lock tills de har lite kärna kvar. Ta bort locket och låt vätskan koka bort, kör sedan morötterna i en matberedare med smör, smaka av med salt och peppar. Koka upp buljongen och tillsätt grädde och senap, koka ihop såsen och smaka av. Servera det kokta sälköttet med morotspuré, senapsås, hastigt förvällda sockerärter och mandelpotatis.

garnityr: lingon



sälwok med jasminris och sötsur sås, 4 port

4 dl jasminris
500 g sälbiff, strimlad
1 msk rapsolja
500 g blandade grönsaker, strimlade
2 msk sesamolja
2 msk soja
salt och peppar

Koka först riset enligt anvisningarna på förpackningen. Gör såsen (nedan). Fräs köttet i het rapsolja och tillsätt sedan grönsaker. Krydda med sesamolja, soja, salt och peppar. Klart att servera.

sötsur sås

2 msk tomatpuré
0,5 röd chilifrukt, tärnad
1 msk vitvinsvinäger
3 msk strösocker
2 dl vatten
2 krm arrowrot

Koka upp samtliga ingredienser och red av med arrowrot blandat med en matsked vatten.

Tips: Välj grönsaker efter säsong, tex morot, purjolök, squash, röd lök, paprika.



Jon Aga

krögare,
Vega Havhotell, Vega

sjögräsmarinerad sälhacka med gräslök och basilikapesto

sälhacka

2 kg sälhacka
sjögräs

Svep in köttet i sjögräs och låt ligga över natten. Låt köttet ligga framme 1 timme innan det grillas. Skär i tärningar, salta, peppra och grilla. Serveras kall med pesto (nedan).

gräslök- och basilikapesto

1 kruk basilika
0,5 dl gräslök, hackad
1 dl olivolja
2 msk pinjenötter
2 vitlöksklyftor
1,5 dl färsk parmesan, riven
flingsalt, svartpeppar

garnityr: körvel

Mixa samtliga ingredienser utom ost till en slät sås. Rör ner ost och smaka av med salt och peppar.





ugnsbakad sälfilé med krämig blomkålspuré, körvel och vitlökscoulis, 4 port

700 g sälfilé
salt, svartpeppar
smör till stekning

Sätt ugnen på 180 grader. Bind upp köttet med ett steksnöre, salta och peppra. Stek i smör cirka 1 minut och efterstek i ugn 10 minuter. Skär upp vid serveringen.

blomkålspuré med körvel

1 blomkålshuvud, i bitar
1 l mjölk
3 msk smör
4 msk körvel, färsk
2 dl grädde
salt, nymald vitpeppar

Koka blomkålen mjuk i mjölk. Häll av mjölken. Till-sätt smör och körvel. Mixa och späd med grädde till en mjuk kräm. Smaka av med salt och peppar.

vitlökscoulis

1 dl grädde
0,5 dl vitt vin (gärna av druvan sauvignon blanc)
60 g kinesisk vitlök, i bitar
2 msk vatten
200 g osaltat smör, tärnat
salt, vitpeppar

Blanda grädde, vin, vitlök och vatten i en kastrull. Låt koka ner (reducera) tills hälften av vätskan återstår. Sänk värmen och vispa ner smöret, lite i taget. Det ska inte koka. Smaka av med salt och peppar.

sallad med rökt sälbiff och plommonsås, 4 port

100 g rökt sälkött, skivat

plommonsås

500 g plommon
100 g farinsocker
1 dl vatten
4 stjärnanis
1 torkad chili
1 tsk soja

Dela plommon och kärna ur. Lägg dem i en gryta med socker, vatten, anis och chili. Låt koka cirka 30 minuter tills plommonen är mjuka. Lyft upp anis och chili. Rör om och smaka av med soja.

sallad

100 g blandad sallad
1 dl pinjenötter, rostade
4 röda körsbärstomater
4 gula körsbärstomater
2 rädisor
olivolja
nymald svartpeppar, salt

Blanda samtliga ingredienser. Smaka av med peppar och salt.

Lägg upp sallad och kött, droppa såsen över.





grillad sälfile med grönsaksragu, potatiskaka och rosmarinsmör, 4 port

700 g sälfile
olivolja
svartpeppar
rosmarin
salt

Börja med att göra potatis- och kantarellbakelsen, gör sedan rosmarinsmör, grönsaksragu och kött.

Vänd köttet i olja och krydda med peppar, rosmarin och salt. Grilla i panna 5 minuter på var sida, linda in köttet i aluminiumfolie och låt det vila 5 minuter innan det skärs i skivor.

grönsaksragu

3 schalottenlökar, i båtar
8 gröna sparrisar, i stavar
12 kantareller, i bitar
smör och olivolja till stekning
nymald vitpeppar
flingsalt

Fräs samtliga ingredienser i smör och olivolja till "al dente". Krydda med peppar och strö över flingsalt vid serveringen.

potatis- och kantarellbakelse

deg
180 g smör
3,5 dl vetemjöl
1 tsk salt
2-3 msk vatten

Använd en pajform som är 25–28 cm i diameter. Blanda smör, mjöl och salt. Tillsätt vatten och rör ihop till en smidig deg. Låt vila 1 timme i kyl. Sätt ugnen på 200 grader. Kavla ut och lägg degen i pajformen. Grädda 10 minuter.

fillning

3 schalottenlökar, hackade
2 dl mjölk
2 dl grädde
1 dl dill
4 ägg
300 g kantareller, smörstekta
5 kokta potatisar, skivade
1 dl purjolök, strimlad
salt, vitpeppar

Sätt ugnen på 175 grader. Koka schalottenlöken mjuk i mjölk och grädde. Mixa till en fin puré tillsammans med dill. Tillsätt ägg, smaka av med salt och peppar. Fördela kantareller, potatis och purjolök i den förgräddade pajformen. Slå över äggstanningen. Grädda 30 minuter eller tills den stelnat i mitten.

rosmarinsmör

3 msk schalottenlök, hackad
3 msk rosmarin, färsk, hackad
3 msk kinesisk vitlök, hackad
4 msk färska örter (dragon, gräslök, persilja), hackade
2 msk hasselnötter, hackade
4 msk kikkoman soja
100 g brynt, klarat smör

Blanda samtliga ingredienser utom smör och låt stå och dra 1 timme. Tillsätt det varma smöret och värm upp tills det nästan kokar.



örtpanerad sik, palsternacks-brandade och smörsås, 4 port

palsternacksbrandade

800 g potatis, mjölig sort
100 g palsternacka
1,5 dl mjölk
25 g smör
salt, vitpeppar

Skala och koka potatis och palsternacka mjuka i lättsaltat vatten. Värm mjölk och smör. Ta upp palsternackan och skär i små bitar. Mosa potatisen och tillsätt mjölkblandningen och palsternacka. Smaka av med salt och peppar.

smörsås

2 dl vitt vin
1 dl gul lök, finhackad
1 dl vitvinsvinäger
1 dl fiskbuljong
1 msk citronsaft
100 g smör
salt, vitpeppar

Blanda vin och lök, låt dra i någon timme. Tillsätt vinäger, buljong och citron, koka tills hälften återstår. Sila och vispa ner smör, smaka av med salt och peppar.

örtpanerad sik

2 skivor vitt bröd
0,5 dl persilja
0,5 dl dill
0,5 dl basilika
10 g smör
800 g sikfilé
klarar smör till stekning
salt, vitpeppar

Mixa bröd, örter och smör. Salta, peppra och vänd fisken i mjölet, stek på låg värme i klarat smör.

**garnityr: smörkokta morötter,
palsternackschips, sockerglaserad
rödbeta och körvel**



crème brûlée med svartvinbärsorbet, 4 port

crème brûlée

5 dl grädde
1 dl mjölk
1 vaniljstång
7 äggulor
2 dl strösocker
0,5 krm salt

Sätt ugnen på 90 grader. Koka upp grädde, mjölk och vaniljstång (delad och urskrpad), låt svalna. Blanda gulor, socker och salt. Tillsätt mjölkblandningen och rör om. Sila, fyll i 4 koppar och sätt dem i en långpanna med varmt vatten. Grädda i cirka 45 minuter eller tills smeten stelnat. Ta ut kopparna och strö över socker, karamellisera ytan med gasolbrännare.

svartvinbärsorbet

300 g sockerlag (se nedan)
2 gelatinblad
500 g svarta vinbär
0,75 dl citronsaft

Gör sockerlag (nedan). Blötlägg gelatinbladen 10 minuter i kallt vatten. Koka upp vinbär med lite vatten, mixa och passera genom sil. Krama vattnet ur gelatinbladen och blanda ner. Tillsätt sockerlag och citronsaft, låt svalna. Frys in under omrörning.

sockerlag

200 g strösocker
1 dl vatten

Koka socker och vatten tills sockret löst sig.



Mikael Nabb

kökschef,
Ravintola Gustav Wasa, Vaasa

stuvade trattkantareller med rökt sidfläsk, 4 port

- 1l trattkantareller
- 1 msk smör
- 2 schalottenlök, finhackad
- 1 msk kycklingfond
- 2 dl grädde
- 4 skivor bröd
- 8 skivor rökt sidfläsk
- salt, socker, svartpeppar
- parmesanost, nyriven

Hacka svampen grovt och fräs i torr, het stekpanna. Tillsätt smör och lök. Låt fräsa en stund under omrörning. Häll i fond och grädde. Sjud till en krämig stuvning och tillsätt parmesanost. Smaka av med salt, socker och peppar.

Sätt ugnen på 225 grader. Skär bort kanterna från brödet. Lägg på ett lager smör och dela mitt itu, ställ dem på en plåt och bred ut sidfläsk bredvid. Ställ in plåten i ugnen cirka 3 minuter tills brödet fått gyllene färg och sidfläsk blivit lite knaprigt.

Vid servering:
Lägg upp stuvning och fläsk på brödet till en fin toast eller servera komponenterna i skålar så var och en får göra sin egen toast.

Avnjut med en kall öl ur glas med rikligt med skum.

garnityr: rosmarin



örtspäckad sälschnitzel med trollkrabbesky och rödlökskompott, 4 port

600 g sälfilé
smör till stekning
salt, peppar

örtolja

1 dl olivolja
1 msk rosmarin, hackad
2 msk bladpersilja, hackad
1 msk timjan, hackad
1 klyfta vitlök, hackad

Sätt ugnen på 180 grader. Blanda samtliga ingredienser till örtoljan. Bryn köttet i smör, salta och peppra. Ta upp köttet och pensla med örtolja. Ugnstek 12 minuter och skiva upp.



trollkrabbesky

1 l trollkrabbebuljong
(skaldjursbuljong)
2,5 dl grädde
25 g osaltat smör
salt, nymald svartpeppar

Koka buljongen 10 minuter, tillsätt grädde och koka 15 minuter. Rör ner rumstempererat smör, smaka av med salt och peppar.

rödlökskompott

500 g röd lök, tunna skivor
1 msk smör
1 dl balsamicovinäger
0,5 dl farinsocker
salt, peppar

Sautera löken så att vätskan släpper, tillsätt vinäger och socker. Koka ihop till en kompott. Smaka av med salt och peppar.



pannstekt sälbiff med kantarellsås, 4 port

600 g ryggbiff av säl
salt, peppar
smör till stekning

Skär köttet i 4 bitar å 150 gram. Salta, peppra och stek köttet gyllenbrunt i smör.

kantarellsås

600 g kantareller, i bitar
2 msk osaltat smör
3 schalottenlökar, hackade
0,5 vitlöksklyfta, hackad
4 dl vitt vin
2 cl cognac
5 dl grädde
2 msk dragon, färsk, hackad
salt

Fräs svampen i smör, tillsätt lök och vitlök. Häll över vin och låt all vätska koka in. Flambera med cognac. Tillsätt grädde och koka tills såsen tjocknar. Tillsätt dragon och smaka av med salt.



Atle Tilrem

kjøkkensjef og eier av Hildurs Urterarium,
Brønnøysund

rökt sälbiff med karamelliserad lök och selleripuré, 4 - 6 port

saltlag

2,5 l vatten
350 g salt
3 msk strösocker
1 msk hel svartpeppar
3 lagerblad

250 g ryggbiff av säl, putsad

karamelliserad lök

2 gul lök
4 dl rött vin
1 kkp strösocker
1 tsk nejlikor
1 msk rödbetsjuice eller svart-
vimbärssyrup

selleripuré

1 rotselleri, i bitar
2 potatisar, skalade i bitar
2 msk smör
vitpeppar, salt

Koka upp samtliga ingredienser till saltlagen. Låt svalna. Låt köttet ligga 3 timmar i den kalla lagen. Varmrök köttet (tex i en ABU-rök) enligt instruktionerna för annat kött. Låt gärna köttet vara kvar i röken tills den kallnat.



Gör under tiden den karamelliserade löken: Skiva löken i ringar, tillsätt vin, socker, nejlikor och rödbetsjuice (eller svartvimbärssyrup). Koka ner tills endast lite vätska återstår.

Gör selleripuré: Koka selleri och potatis mjuka i lättsaltat vatten. Häll av vattnet och låt ånga av så mycket som möjligt. Mixa i matberedare till en slät puré. Smaka av med peppar, salt och smör.

Lägg upp den karamelliserade löken på tallrik, skiva köttet tunt och lägg det ovanpå. Toppa med varm selleripuré.



sälfilé med gröna ärtor och plommonsallad, 4 port

plommonsallad

4	plommon, fasta
1 tsk	smör
1 msk	vitvinsvinäger
1 tsk	strösocker
1 tsk	dragon, hackad
2	huvud hjärtsallad (baby gem)
1 dl	valnötter, hackade

Börja med salladen: Dela plummon i två delar, kärna ur. Smält smör i en stekpanna, tillsätt vinäger och socker. Stek plummonen snabbt med snittytan ner och strö över dragon, (de ska bara stekas snabbt så att de inte tappar formen). Lägg salladsbladen på ett fat och lägg plummon ovanpå. Strö över nöterna. Ringla vinaigretten från stekpannan över.

600 g	sälfilé
2 dl	grädde
200 g	gröna ärtor
	salt, peppar
	smör till stekning

garnityr

16 st	hela, kokta räkor
1 dl	lingon
	tång

till servering

kokt madelpotatis

Skär köttet i tunna skivor och krydda med salt och peppar, stek i smör och varmhåll. Häll grädde i stekpannan och gör en ljus, mild gräddsås. Smaka av med salt och peppar.

Värm ärtorna. Koka upp vatten och låt tången ligga i under 2 minuter (tången ska enbart vara till garnering och bör inte ätas). Lägg upp köttet omlott som takplattor över tallriken, häll på gräddsåsen. Rama in köttet med en ring av tång och pynta kransen med hela räkor. Lägg på ärtor. Strö över lingon och servera med kokt madelpotatis och sallad.

Tips: Skär köttet när det fortfarande är halvfruset.

ädelostfyllda särlulader med aubergine-potatispuré, broccoli och svartrotschips, 4 port

1 svartrot, skalad
600 g sälfilé, 4 bitar
100 g mild blåmögelost, i fyra bitar
0,5 dl cognac
2 dl grädde
200 g broccoli
rapsolja till fritering
salt, vitpeppar
smör till stekning

aubergine-potatispuré

1 msk olivolja
2 auberginer
600 g potatis, skalad
2 dl mjölk, varm
salt, vitpeppar

Börja med svartrotschipsen: Skär svartroten i tunna strimlor tex med en potatisskalare. Fritera gyllene i varm olja och låt rinna av på papper. De blir spröda efter en stund.

Sätt ugnen på 180 grader. Gör purén: pensla olja på auberginerna och baka i ugn cirka 30 minuter eller tills de är mjuka. Låt svalna och ta ut innehållet. Koka potatis i lättsaltat vatten, häll av vatten, pressa och tillsätt varm mjölk samt innehållet från auberginerna. Salta och peppra.

Banka ut köttet i en plastpåse till cirka 3 mm tjocklek. Lägg på osten och rulla ihop skivorna, fäst med tandpetare. Krydda med salt och peppar. Stek i smör. Om du törs så häller du på cognac när köttet är klart och flamberar. Ta upp köttet och häll grädde i pannan. Låt koka upp och smaka av med salt och peppar.

Koka broccoli i lättsaltat vatten just innan serveringen.

Lägg upp puré, kött, grönsaker och stick ner svartrotschipsen i purén.





Svante Sand

kock,
Ravintola Gustav Wasa, Vaasa

rökt säl med getostterriner och tranbärssirap, 4 port

200 g rökt säl

Gör getostterriner och tranbärssirap (nedan).
Skiva köttet i tunna skivor vid serveringen.

getostterin

1 Malaxlimpa
1 gelatinblad
0,5 dl mjölk
200 g getost
salt

Klä en terrinform med tunna skivor malaxlimpa.
Blötlägg gelatin i mjölk 10 minuter, värm tills
det smälter. Tillsätt getost och mixa. Häll ost-
blandningen i formen, täck med brödskivor och
plastfolie. Låt stå i kyl över natten. Skiva vid ser-
veringen.

tranbärssirap

2 msk strösocker
1 stor röd lök, skivad
1 dl kycklingbuljong
1,5 dl portvin
1 dl tranbärssirap
1 dl tranbär
1 krm svartpeppar

Lägg socker och röd lök i en kastrull, hetta upp
tills sockret smälter och får en gyllene färg (kara-
mellissera). Tillsätt buljong, vin och tranbärssirap.
Låt koka 5 minuter. Ta upp löken med en hålslev
och låt såsen koka ihop till en simmig konsistens.
Lägg i lök och tranbär, smaka av med peppar.

garnityr: rucola, persilja





grillade sältournedos med mandelpotatispuré och balsamicosirap, 4 port

600 g sälfilé (4 bitar à 150 g)
0,5 dl balsamicosirap (se sid 105)

garnityr: potatischips och flingsalt

Grilla köttet runt om och låt vila 10 minuter innan servering. Servera med mandelpotatispuré, sallad, olja och balsamicosirap.

mandelpotatispuré

600 g mandelpotatis
2-3 dl varm mjölk
25 g smör
salt, vitpeppar

Skala och koka potatisen mjuk i vatten. Pressa potatisen och blanda ner smör och mjölk. Smaka av med salt och peppar.

sallad med vattenkrasse, syltad citron och syrad rödlök

1 rödlök
1 citron, pressad
1 tsk strösocker
1 tsk salt
2 dl vattenkrasse

syltad citron

2 citroner
2 dl vatten
1 dl socker

Skär löken i små bätar och tillsätt pressad citronsaft, socker och salt. Låt dra minst 1h i rumstemperatur. Gör syltad citron: Skala citronerna med en potatisskalare så att enbart det gula av skalet kommer med. Blanchera skalerna i kokande vatten tre gånger. Strimla skalerna och blanda med vatten och socker. Låt småkoka i cirka 10 minuter.

Blanda vattenkrasse, syltad citron och syrad rödlök och lägg upp med kött, tomatolja och potatispuré.

tomatolja

2 dl tomatjuice
1 dl olivolja
salt, strösocker

Reducera tomatjuicen till det återstår cirka 2 matskedar. Vispa i oljan och smaka av med salt och socker.



smultronparfait med vitchokladmousse, 4 port

smultronparfait

50 g smultron
50 g maräng
0,5 dl grädde

Mixa söder smultron och blanda dem med maräng. Vispa grädden löst och blanda ner. Klä in 4 kaffekoppar med plastfilm och fördela massan i dem. Plasta och ställ i frys.

vitchokladmousse

1 dl grädde
70 g vitchoklad, hackad

Koka upp 0,5 dl grädde och håll den över chokladen under ständig omrörning till en slät massa. Tillsätt resterande grädde. Ställ i kyl och vispa upp vid serveringen.



sälribbs med lantklyftpotatis och hollandaise, 4 port

sälribbs

- 1 sida av säl (revben)
salt, svartpeppar
olivolja

Skölj köttet under kallt vatten och tvätta bort allt blod från köttet. Avlägsna hinnor och skär ut 4 snygga bitar med hjälp av en vass kniv eller sax. Torka av köttet noga med papper. Gnid in köttet med salt, peppar och olja. Grilla på bägge sidor i en het grillpanna och lägg på en ugnsplåt.

glaze till ribbs

- 1,5 msk soja
3 msk rapsolja
2 tsk HP-sås
1,5 msk flytande honung
2 vitlöksklyftor, finhackade

Sätt ugnen på 100 grader. Blanda samtliga ingredienser och pensla på köttet. Sätt en kötttermometer i tjockaste delen, ribbsen är klara vid in- nertemperatur 57 grader. Det tar cirka 1 timme.

lantklyftpotatis

- 4 bakpotatisar
1 l kycklingbuljong (tärning eller koncentrat blandat med vatten)
1 vitlöksklyfta
1 lagerblad
rapsolja
salt, strösocker

Tvätta potatisen noga och klyfta den i fyra. Blanda till buljongen i kastrull, tillsätt vitlök och lagerblad. Lägg i potatisen och låta sjuda cirka 7 minuter, sila av. Sätt ugnen på 225 grader och bred ut potatisen i en långpanna. Tillsätt olja, salt och socker, rör om. Rosta i ugnen cirka 15 minuter tills potatisen är gyllenbrun.

snabb hollandaise

- 0,5 citron
4 äggulor
200 g smör, smält
salt

Pressa citronen i en rostfri skål och tillsätt gulorna. Ställ skålen på spisen eller i varmt vattenbad. Vispa hela tiden till krämig konsistens. Ta av skålen från värmen och vispa i smör. Smaka av med salt och citron.



Peter Lintula

krögare/krovert/ravintoloitsija,
Ravintola Bacchus, Vaasa



säl & kantareller i smördegsborg, 4 port

- 4 smördegsplattor, tinade
- 1 ägg, uppvispat
- 150 g ryggbiff/filé
- 0,5 gul lök, finhackad
- 1 msk smör
- 1 dl kantareller, grovt hackade
- 1 dl rött vin
- 2 dl grädde
- salt, peppar
- Maizena (vid behov)

garnityr: blandsallad med örter,
lingon

Börja med att göra smördegsborgar: Sätt ugnen på 225 grader. Skär fyrkanter av smördegsplattorna (5x5 cm). Det behövs 2 fyrkanter per portion, skär sedan ut en fyrkant inuti den andra fyrkanten. Pensla den större fyrkanten med ägget och sätt sedan den utskurna biten som en ram ovanpå. Grädda tills formarna har en gyllene färg.

Gör stuvningen: Putsa köttet och tärna det i halvcentimeter stora bitar. Fräs lök i smör, tillsätt kött och kantareller, låt köttet få lite färg. Häll över vin och låt koka ihop, tillsätt grädde och låt koka, red med Maizena vid behov. Smaka av med salt, peppar och en klick smör. Fyll smördegsborgarna med stuvningen. Strö över lingon och servera med blandad sallad.

bacon- och örtfylld sälfilé med musselsås och potatispuré, 4 port

- 600 g sälfilé
- 8 skivor bacon
- 1 dl färska örter, hackade
- salt och peppar
- smör till stekning

Sätt ugnen på 100 grader. Putsa köttet och skär till en platta, salta och peppra. Placera ut bacon ovanpå och strö över örter. Rulla ihop köttet och bind upp med steksnöre. Bryn köttet i smör, salta och peppra. Lägg köttet i en ugnsfast form, stick i en termometer. Ställ i ugnen tills innetemperaturen är 54 grader (medium). Ta ut köttet och låt det vila 10–15 minuter innan du skivar upp det.

musselsås

- 3 dl musselbuljong
- 2 dl vitt vin
- 1,5 dl grädde
- 3 msk crème fraîche
- 1 dl musslor
- salt och peppar
- Maizena redning vid behov

Koka ihop buljong och vin tills en tredjedel återstår. Tillsätt grädde och koka ihop. Smaka av med salt och peppar. Red och sila. Tillsätt crème fraîche och kör med stavmixer till en slät och skummig säs. Tillsätt musslor.

Servera med kokta rotsaker, potatispuré och rönnbärsjelé.



havtornsmousse med smoothie och hallonsorbet, 6 port

havtornsmousse, 6 port

- 3 gelatinblad
- 1 dl vispgrädde
- 1 dl strösocker
- 2,5 dl naturell yoghurt
- 1 dl havtornssaft
- 1 st rulltärtbotten

Lägg gelatinblad i kallt vatten. Vispa grädde med socker och blanda i yoghurt. Värm havtornssaften, krama ur vattnet från gelatinbladet och låt det smälta i den varma saften. Häll saften i yoghurtblandningen under omrörning. Ta ut botten av rulltårtan och sätt i passande formar. Häll smeten i formarna och låt stelna i kylen cirka 3–4 timmar.

havtornssmoothie

- 1,5 dl naturell yoghurt
- havtornssaft
- florsocker
- vaniljsocker
- glass

Blanda allt i en skål med höga kanter efter egen smak. Mixa med stavmixer till en skummig dryck.

hallonsorbet, 4 port

- 150 g sockerlag (se sid 88)
- 250 g hallonpuré
- 3 msk pressad citron
- 2 g gelatin (1 blad)

Blötlägg gelatinbladet i kallt vatten i 10 minuter. Blanda sockerlag, hallonpuré och citron. Värm upp lite av hallonblandningen i en kastrull, krama ur gelatinbladet och lägg i, låt smälta. Blanda allt och kör i glassmaskin eller ställ i frysen, ta ut och rör om då och då.

garnityr: havtorn, chokladstickor

Lägg upp moussebakelse och sorbet på tallrik, häll smoothie i ett glas, ställ på tallriken och dekorera.





Ossi Harju

kökmästare,
Wasa Taste, Vaasa

laxpastrami med waldorfsallad och balsamico, 4 port

waldorfsallad

- 1 stjälselleri, strimlad
- 2 äpplen, strimlade
- 2 msk majonnäs
- 75 g crème fraîche
- 50 g valnötsskärnor
- 50 g vindruvor (kärnfria)
- salt, svartpeppar

Blanda samtliga ingredienser och smaka av med kryddorna.



laxpastrami

- 250 g laxfilé
- 1 msk salt
- 1 msk strösocker
- 1 msk korianderfrön
- 1 msk fänkålsfrön
- 1 msk dillfrö
- 1 msk rosépeppar
- 1 lime, rivet skal
- soja

Sätt ugnen på 70 grader ånga. Skär ut ryggsfilén av laxen. Grovmal kryddorna och blanda ihop. Gnid in kryddor och lime i laxfilén. Linda in den i plastfilm och sedan i dubbel aluminiumfolie, gör en hård smällkaramell av paketet. Baka i ugn till innetemperaturen är 50 grader. Låt svalna och skiva försiktigt upp den. Pensla snittytorna med soja och salta vid behov.

balsamico

- 1 dl balsamicovinäger
- 2 msk strösocker

Koka vinäger och socker till sirap, låt svalna.

örtgrillad rygghfilé av säl med brynt kålsky, confiterade rotfrukter och potatispinjenötsrocette, 4 port

brynt kålsky

- 0,5 vitkålshuvud
- 100 g smör
- 1 l oxbuljong
- 2 lagerblad
- 6 kryddpepparkorn
- salt, vitpeppar

Finhacka kål och bryn den i 50 gram smör. Tillsätt buljong och kryddor. Låt koka tills 1/3 av buljongen återstår. Sila över buljongen i en ren kastrull och vispa ner resterande 50 gram smör, smaka av med salt och peppar.

rotfruktsconfit

- 800 g rotsaker (morot, kålrot, palsternacka, potatis)
- 4 dl olivolja
- 3 msk salt
- 2 msk strösocker
- 20 vitpepparkorn
- 4 lagerblad
- 1 färsk chili
- 1 citron (skalet)

Sätt ugnen på 80 grader. Skala och skär rotsakerna i 2x2 cm tärningar, lägg dem i en ugnform. Koka upp olja och kryddor, slå det över rotsakerna och ställ in formen i ugnen 1–1,5 timme, tills rotsakerna är mjuka.

potatis-pinjenöt crocettes, 8 stycken

- 5 potatisar
- 2 ägg
- 0,5 dl ost (emmenthaler)
- 1 msk potatismjöl
- 0,5 dl pinjenötter, krossade
- 0,5 dl ströbröd
- 4 ägg
- 1 ägg till panad
- salt, vitpeppar
- olja till fritering

Koka potatisen mjuk i lättsaltat vatten, skala och pressa den. Blanda ner ägg, ost och potatismjöl. Smaka av med salt och peppar. Forma och skär till potatismassan i 8 bitar. Blanda nötter och ströbröd. Panera potatisbitarna i uppvispat ägg och ströbrödsblandningen 2 gånger och fritera i olja (160 grader) tills de är gyllenbruna.

örtgrillad filé av säl

- 400 g filé av säl
- salt, svartpeppar
- färsk rosmarin

Sätt ugnen på 100 grader. Krydda köttet med salt och peppar och stick in rosmarinkvistar. Grill i grillpanna, cirka 1 minut på vardera sidan. Lägg köttet i en ugnform och grädda i ugn tills innertemperaturen är 60 grader, det tar cirka 60–75 minuter beroende på storlek.



chokladpannacotta black & white, 4 port

mörk chokladpannacotta

1 gelatinblad
2,5 dl grädde
1 msk mjölk
40 g strösocker
70 g mörk choklad, hackad

vit chokladpannacotta

2,5 dl grädde
1 msk mjölk
20 g strösocker
1 gelatinblad
70 g vit choklad, hackad

Börja med att göra mörk chokladpannacotta: Lägg gelatinblad i kallt vatten 10 minuter. Koka upp grädde, mjölk och socker. Krama ur gelatinbladet och låt det smälta i gräddblandningen. Häll den varma grädden över chokladen och rör till en jämn smet, sila och häll upp i glas, låt stelna i kylan.

Gör vit chokladpannacottan med samma metod. Kontrollera så att den mörka chokladpannacottan har stelnat i glaset innan du häller på den vita. Ställ åter glaset i kylan i minst 1 timme innan servering.

tranbärskompott

0,5 gelatinblad
1 dl tranbär, frysta
1 dl strösocker
1 tsk citronsaft
0,5 dl vatten

Lägg gelatinblad i kallt vatten 10 minuter. Koka upp tranbär, socker, citronsaft och vatten. Mixa med stavmixer. Krama ur och smält gelatinbladet i en kastrull med lite av massan och blanda allt. Häll upp i en form och ställ in i kylan. Servera med pannacottan.





Saku Railio

kökmästare/projektledare,
Gastro Botnia



rosmarinstekt sälfilé, ragu på kantarell och blomkål samt apelsinmajonnäs, 4 port

rosmarinstekt sälfilé

250 g sälfilé
2 msk smör
4 kvistar rosmarin, färsk
salt, svartpeppar ur kvarn

Sätt ugnen på 110 grader. Bind upp köttet med steksnöre så att det blir jämnt och runt. Salta och peppra. Stek köttet i smör, tillsammans med rosmarinkvistarna, tills det är vackert brunt. Lägg köttet i en ugnform tillsammans med rosmarin, stek i ugn tills innertemperaturen är 58–60 grader. (Använd gärna digital stektermometer). Låt vila under folie i cirka 15 minuter och skär i portionsbitar innan servering.

ragu på kantarell och blomkål

100 g kantareller, borstade
100 g blomkålsknoppar
20 g schalottenlök, skivad
1 vitlöksklyfta (liten) finhackad
2 msk smör
salt, nymalen vitpeppar

garnityr: alfalfagroddar

Skär kantarellerna i små bitar, rosta dem i torr panna så att överskottsvätskan avdunstar. Tillsätt små blomkålsknoppar, schalottenlök och vitlök. Rör om och tillsätt smör, fräs tills ragun börjar få färg. Smaksätt med salt och peppar. Lägg upp ragun i en rund form och dekorera med t.ex. alfalfagroddar.

apelsinmajonnäs

1 dl majonnäs
1 tsk apelsinskal, rivet
1 msk apelsinjuice
salt, strösocker

Blanda samtliga ingredienser. Smaka av. Fyll över i en spritspåse, gör ett litet hål och spritsa en smal stråle vid serveringen.

”Säl Wellington”, med madeirasky, schalottenlöskompott samt tryffel- och potatispuré, 4 port

”Säl Wellington”

500 g	sälfilé
50 g	smör
150 g	champinjoner, trattkantareller eller motsvarande
25 g	gul lök
3	djupfrysta smördegspattor
1	ägg
	rapsoolja till stekning
	salt, svartpeppar ur kvarn

Bryn köttet i en blandning av smör och olja. Låt svalna, salta och peppra. Skär svamp och lök i små bitar. Fräs dem i olja och smör tills vätskan avdunstar. Salta, peppra och låt svalna. Sätt ugnen på 150 grader. Tina smördegspattorna, skarva i hop dem genom att pressa fast dem i varandra. Bred ut svampmassan på plattan, lägg på köttet och rulla till ett paket. Skär bort överskottsdeg. Vänd så att skarven ligger neråt. Pressa luften ur paketet och pressa fast degen ordentligt. Stick lufthål i degen med en gaffel och pensla med uppvispat ägg. Ställ i ugn och stek tills stektermometern visar en innetemperatur på 60 grader. Degen ska vara vackert brun, om så inte är fallet, höj ugnstemperaturen kortvarigt. Låt vila ordentligt i cirka 20 minuter. Skär bort ändarna och dela upp i fyra jämnstora bitar.

madeirasky

2 msk	strösocker
2 msk	rotfrukter, fintärnade (morot, selleri, palsternacka, lök)
1 msk	balsamicovinäger
2 dl	stark buljong (demi glace)
1 dl	madeira
	örter (timjan)
2 msk	osaltat smör
	salt, peppar

Smält socker i torr kastrull tills det får gyllenbrun färg. Tillsätt rotfrukter och fräs en stund. Tillsätt vinäger och buljong, låt reducera en stund. Häll i madeira och örter efter smak, t.ex. timjan. Reducera och sila. Rör ner smör som samtidigt reder såsen. Smaka av med salt och peppar.

schalottenlöskompott

8	schalottenlökar
1 msk	balsamicovinäger
1 msk	strösocker
1 dl	rött vin
	salt, peppar

Skala schalottenlök, fräs i kastrull med samtliga ingredienser tills vätskan har avdunstat och löken blivit mjuk.

tryffel- och potatispuré

700 g	potatis (Asterix)
3 msk	smör
2 dl	mjök 3%
1 tsk	utspädd tryffelolja
	salt
	vitpeppar ur kvarn

Skala och skär potatisen i små bitar. Koka den mjuk i osaltat vatten. Värm smör och mjök. Mosa potatisen genom sil och tillsätt smör- och mjökblandningen och tryffelolja försiktigt. Rör om väl och avsluta med salt och peppar.

Tips: använd säsongens grönsaker och rotfrukter som birätt efter egen smak.



sorbet av vita vinbär, ekologisk jordgubbspuré och havreflarn, 4 port

vita vinbärssorbet

1 gelatinblad
 150 g sockerlag (se sidan 88)
 250 g puré av vita vinbär
 2 tsk citronsaft

Lägg gelatinblad i kallt vatten 10 minuter. Blanda sockerlag, vitvinbärspuré och citronsaft. Värm upp en tredjedel av blandningen till 40 grader. Krama ur och tillsätt gelatinbladet. Blanda med resten av massan och håll det i en glassmaskin, ställ i frysen i cirka 40 minuter.

Tips: Om du inte har en glassmaskin så håll smeten i en skål som är insatt i en annan skål, med isbitar emellan. Ställ in detta paket i frysen och vispa med ballongvisp med cirka 15 minuters mellanrum, tills massan är fluffig och frusen.

puré på ekologiska jordgubbar

200 g ekologiska jordgubbar
 1 dl strösocker
 1 msk jordgubbslikör

Blanda jordgubbar, socker och likör. Kör till en jämn massa med stavmixern eller matberedaren. Passera purén genom sil.

havreflarn

25 g smör, smält
 50 g havregryn
 25 g vetemjöl
 75 g strösocker

Sätt ugnen på 175 grader. Blanda samtliga ingredienser. Gör små kakor av massan och grädda 5–7 minuter, tills flarnen har fått vacker färg.





Jaakko Kolmonen

köksmästare,
Patakolmonen ky, Helsinki

lökbiff på steksten, 1 port

- 1 gul lök
- 100 g mört sälkött
- kallpressad rapsolja
- svartpeppar, nymald
- 0,5 tsk honung
- salt

till servering: potatismos

Hetta upp en steksten till 250 grader exempelvis i en gasolgrill. Dela, skala och skär löken i tunna skivor. Skär sälköttet rakt över muskelfibrerna i en centimeter tjocka biffar. Släta ut biffen mellan plast. Bred ut olja med stekspaden på biffen och stekstenen. Lägg köttet på stenen. Rör på biffen en stund så att den inte fastnar på stenen. Vänd innan köttsaften börjar sippra ut. Stektiden är cirka 1–2 minuter.

Bred ut löken på stenen. Tillsätt en skvätt olja. Ta biffen från stenen när det börjar sippra ut rödaktig saft på ytan. Blanda honungen i löken och låt den karamelliseras. Salta biff och lök. Servera med potatismos.

strimlat kött med grönsaker i korvpåse, 1 port

Korvpåse är en typ av grillpåse som används i Finland. Det går även att bra att göra ett eget paket av vanlig aluminiumfolie.

- 1 potatis
- 1 msk kallpressad rapsolja
- 1 korvpåse
- 3 champinjoner
- 1 bit broccoli
- 0,3 tsk curry
- 1 paprikaklyfta
- 80 g mört sälkött
- salt

Tvätta potatisen och skär den med skal i tre millimeter tjocka skivor. Häll en tesked olja i påsen och lägg i potatisskivorna. Dela champinjoner och broccoli och lägg bitarna i påsen. Strö curry på paprikan och häll på en skvätt olja. Lägg paprikabiten med skalet nedåt i påsen.

Skär köttet i en centimeter tjocka strimlor så att muskelfibrerna förblir så hela som möjligt och lägg i påsen. Tryck ut lyften och rulla fast påsen.

Lägg den på en het grill och stäng grillen. Släck grillen när påsen börjar svälla av ångtrycket. Låt paketet ligga under grillocket ännu några minuter. Öppna påsen och salta. Ta vara på saften i påsen med hjälp av en brödbit.

Källförteckning

Del 1 Kraftmat som fick drunknade att le

Litteratur och artiklar

- Edlund, Ann-Catrine: Sälen och jägaren, Norrlands universitetsförlag 2000, Umeå
- Engström, Albert: Gotska Sandön, Bonniers Förlag 1926, Stockholm
- Fredriksson, Gunnar: Säljakter runt den Bottniska viken med utgångspunkt från Holmön, utgiven på eget förlag 2001, Örnsköldsvik
- Genrup, Kurt: Sälkött ur Mat och måltidsseder på Gotland, Guteböcker 1992, Visby
- Genrup, Kurt & Tham, Ulla: Matrike Norrland, red Levin, Tage. Cewe 2001, Bjästa.
- Granström, Åke och Storm, Anita: Sälen efter skottet, artikel sid 42-44) i Svensk Jakt nr 12, 2003.
- Henriksen, Gunnar & Nils Røv: Kystsel–havert og steinkobbe, Tapir Akademisk forlag 2004
- Jakt på kystsel – havets storvilt, broschyr utgiven av Norges Jeger og fiskerforbund, www.seljakt.com/seljaktshfte.pdf
- Johansen, Elisabeth: Selkjött er grensesprengende eksotisk, ur Apéritif, 6 september 2004, Norge
- Magnus, Olaus: Historia om de nordiska folken, Gidlunds förlag 2001, Hedemora
- Mat i Västerbotten, utgiven av Västerbottens Museum och Två Förläggare Bokförlag 1985, Umeå.
- Mörner, Torsten: Det speciella sälköttet, artikel (sid 92-93) i Svensk Jakt nr 12, 2003.
- Geust, Evald: Minnen från langfålan och andra berättelser om säljakt, red Mustonen, Tero & Mäkinen, Aija, Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja 2004, Tammerfors
- Svanberg, Ingvar: Jakt på säl och val ur Människan och naturen, Etnobiologi i Sverige 1, Wahlström & Widstrand, 2001
- Säljakt, Tidskriften Västerbotten nr 2, 1971. Utgiven av Västerbottens läns hembygdsförening.
- Säljakt i Bottniska viken 1700-1950 (Bidrag till Malax historia II), Malax kommun 1989.
- Tengström, Johannes: Hur man kokar sältran i Österbotten, Avhandling framlagd den 17 december 1747, ur Två 1700-tals avhandlingar om säljakt, Center for arctic cultural research, Umeå university 1987.
- Wijkar, Jacob: Hur sälar pläga fångas i Österbotten, Avhandling för vinnande av magistergrad den 24 januari 1707, ur Två 1700-tals avhandlingar om säljakt, Center for arctic cultural research, Umeå university 1987.

Muntliga källor

- Evald Geust, Suomi
- Per Johnsen, Norge
- Arnfinn Karlsen, Norge
- Sven Lundberg, Suomi

Del 2 Sälen i det moderna köket

Litteratur och artiklar

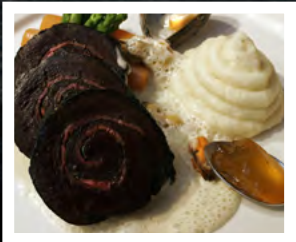
- Knudsen, Siri: Feldthåndtering og partering, underlag framtaget för projekt Sälen – vår gemensamma resurs
- Sälen – jakt och tillvaratagande, utgiven för projekt Gråsälen i Kvarken, Kvarkenrådet 2004, Umeå.
- Bolling, Jonas och Johan Sjöqvist: Sälkap vid bordet, C-uppsats, ht 2005, publicerad vid Restauranghögskolan, Umeå Universitet.

Muntliga källor

- Jon Aga, krögare, Vega Havshotell, Vega
- Staffan Lindström, kökschef, Svenska Jägareförbundet, Öster Malma
- Susanne Jonsson, kock, fil. mag i gastronomi, Foodie Sweden AB, Umeå
- Saku Railio, köksmästare, projektledare, Gastro Botnia

Receptregister

Baconlindad sälfilé på grönsaksbädd med Västerbottenspotatis	26	Ungsbakad sälfilé med krämig blomkålspuré, körvel och vitlöscoulis	29
Bacon- och örtfylld sälfilé med musselsås och potatispuré	40	Ungsbakad sälfilé med timjansmörsås och honungsbakad Västerbottensost på bädd av färsk bladspenat	23
Blomkålsoppa med calvados, vit tryffel och sälpesto	22		
Chokladpannacotta black & white	44	Ädelostfyllda sälrulader med aubergin-potatispuré, broccoli och svartrotschips	36
Crème brûlée med svartvinbärsorbet	33		
Grillad sälfilé med fänkål och ramlök, rökt rödvinsky och kantarelltortilla	25	Örtgrillad ryggsfilé av säl med brynt kålsky, confiterade rotfrukter och potatis-pinjenötsrocette	43
Grillad sälfilé med grönsaksragu, potatiskaka och rosmarinsmör	30	Örtpanerad sik, palsternacksbrandade och smörsås	31
Grillade sältournedos med mandelpotatispuré och balsamicosirap	38	Örtspäckad sälschnitzel med trollkrabbesky och rödlökskompott	33
Havtornsmousse med smoothie och hallonsorbet	41		
Jordgubbar med pepparkaramell	21		
Kronärtskocka med rökt säl	20		
Laxpastrami med waldorfsallad och balsamico	42		
Limesorbet med citrus- och pepparsalsa	25		
Lökbiff på steksten	48		
Marängrapsodi	23		
Pannstekta sälbiff med kantarellsås	33		
Rimmad sälbiff med senapsås, morotspuré och sockerärtor	27		
Rosmarinstekt sälfilé, ragu på kantarell och blomkål samt apelsinmajonnäs	45		
Rökt sälbiff med karamelliserad lök och selleripuré	34		
Rökt säl med getostterrin och tranbärssirap	37		
Rökt säl med mango och avokadosalsa	20		
Rökt sälrygg med havtornssirap, hyvlad Västerbottensost och rostade solrosfrön	24		
Sallad med rökt sälbiff och plummonsås	29		
Sjögräsmarinerad sälhacke med gräslök och basilikapesto	28		
Smultronparfait med vit chokladmousse	38		
Sorbet av vita vinbär, ekologisk jordgubbspuré och havreflarn	47		
Strimlat kött med grönsaker i korvpåse	48		
Stuvade trattkantareller med rökt sidfläsk	32		
Sälanglais	21		
Sälfilé med gröna ärtor och plummonsallad	35		
Säl & kantareller i smördegsorg	40		
"Säl Wellington" med madeirasky, schalottenlökskompott samt tryffel- och potatispuré	46		
Sälwok med jasminris och sötsur sås	27		
Sälribbs med lantklyftpotatis och hollandaise	39		



Gör en historisk matresa med avstamp i dagens kustnära kök. Med över 20 unika och spännande gourmetrecept på säl, och en mängd andra matnyttiga tips, guidas du till en helhet som pryder både menyer och festbord.

