

# sel



selen i dagens kjøkken



Österbottens Fiskarförbund  
Pohjanmaan Kalastajaliitto



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.



Nordland fylkeskommune



Sälén – vår gemensamma resurs



Europeiska unionen  
Europeiska regionala utvecklingsfonden



Länsstyrelsen  
Västerbotten

© 2006 Svenska Jägareförbundet

Projektledere: Anita Storm, Kvarkenrådet, Mona Gilstad, Vega Kommune  
Tekstbearbejdning og reseach: Camilla Andersson, CAVA Reportage, Susanne Jonsson, Foodie Sweden AB  
Tekstredigering av oppskrifte: Susanne Jonsson, Foodie Sweden AB  
Oversettelse til norsk: Bente-Lill Øygarden  
Korrektur: Anders Boström, Rita Johansen, Paula Bertell  
Illustrasjoner: 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

Övrigt foto:  
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 Ehrlson, 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



## Forord

Med denne kokeboken håper vi å friste flere til en ny kulinarisk opplevelse!

En gang i tiden var det tradisjon å bruke sel i kjøkkenet. Etter et langt opphold i seljakten er noe av denne kunnskapen glemt. I dag er seljakt igjen tillatt langs Sveriges, Norges og Finlands kyster. Men det er mange som ikke vet hvordan man skal tilberede kjøttet, og mye fra jakten kasseres. Dette er synd, siden selkjøtt er godt, magert og næringsrikt og har alle forutsetninger for å passe inn i moderne matlaging.

I denne boka serverer vi mange nye og spennende oppskrifter med sel. Vi beskriver også hvordan man på best mulig måte kan ta vare på kjøttet: fra flåing og under partering, og fram til det ferdige måltidet. Her finner du alt du trenger for å tilberede et måltid av beste kvalitet og for å spre kunnskap om selen som ressurs.

Dermed løfter vi den gamle tradisjonen med sel som mat inn i det 20.århundre og det moderne gastronomiske kjøkkenet. Gled deg til nye, spennende smaker!

Vel bekomme!

Svenska Jägareförbundet  
Selen – vår felles ressurs

Vil du vite mer om jakt og hvordan man tar vare på selen? Kontakt forvaltningsmyndighetene i de ulike landene eller se [www.nordicseal.org](http://www.nordicseal.org)

## Innhold

### Selhistorier

Kraftmat som fikk druknede til å le	7
Sveivefest	14

### Selen i dagens kjøkken

Kjøttets egenskaper	11
Råvarehandling og kvalitet	11
Selens anatomi	14
Stykning av sel	15
Tilberedning	16

### Kokkens beste oppskrift

Kokkens beste oppskrift	19
Susanne Jonsson, Foodie Sweden AB, Umeå	20
Lars Edholm, Restaurang Valvet, Sollefteå	22
Johan Henriksson, Sånninggården, Hemavan	24
Staffan Lindström, Svenska Jägareförbundet/Öster Malma	26
Jon Aga, Vega Havhotell, 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

Kildehenvisninger	124
-------------------	-----

Register	125
----------	-----

”Når selens sveiver saltes så får man en delikatesse som er mye bedre enn saltede bjørneføtter.”  
(Jacob Wijkar, 1707)



## Sveivefest

Tekst: Inga Elisabeth Næss, Camilla Andersson

### – Har dokker sveiva?

Når ishavsskutene kom inn til Tromsø, kom folk ned på kaia med bøtter og poser og spurte etter sveiver. Gamle sjøfolk var ville etter denne spesielle delikatessen. Det ble ikke ordentlig vår før karene hadde fått seg et sveivekok.

Om bord på skutene hadde hver mann sin egen tønne med saltede framsveiver stående på båtdekket. De hogg av sveivene ved ”håndleddet” og brukte resten opp til skulderbladet. Sveivene ble vannet ut ett døgn. Så ble de kokt med laurbærblad og hel pepper i vannet og servert med kålrabistappe og poteter. Det var god mat, og smakte som kvalkjøtt. Sveivefest!

Arnfinn Karlsen i Tjørvåg sier at der blir saltet i gjennomsnitt 40 tønner sveier og sidekjøtt pr båt på en tur til Vesterisen. I 1981 var han med på å selge 12-15 000 sveiver som de hadde med fra

New Foundland. Dette ble ikke saltet, men iset, en sjelden form for prekevering av selkjøtt.

Tradisjonen med salting av sveiver stammer fra Hammerfest-området. Det var først og fremst i Troms og Finmark at selkjøtt ble folkemat. Men ekte ishavsstuerter fra Sunnmøre hadde alltid med seg en tønne sveiver hjem.

Fremdeles er det slik at mange sveiveentusias-ter må ha seg et måltid med yndlingsretten.

Det ble også spist sveiver i Finland og Sverige. I Köklot by i Østerbotten ble det holdt sveivefester. Etter at seljegerne kom hjem med fangsten ble sveivene spikret på en sydvegg til tork. Deretter ble pelsen svidd vekk over åpen ild og sveivene ble kokt i 1,5 time, saltet og lagt på glasskrukker for lagring i flere måneder.

Når man hadde samlet nok sveiver ble det

fest! Venner, naboer og slekt ble samlet på gårdsturnet i hyggelig lag. Sveivene ble vannet ut, skjært i tykke strimler og servert med kokt potet og rugbrød. Det ble drukket øl, finsk kalja, og sikkert en god del brennevin. Akkurat som de svenske og finske krepsefestene og de norske lutefisklagene kunne sveivefestene vare langt inn i de små timer!



## Kraftmat som fikk druknede til å le

Tekst: Camilla Andersson

De gamle gubbene slikket seg rundt snusflekkede munn, og fyrvokteren Karl Bourgström fikk vann i munnen når det var snakk om det kraftige selkjøttet. Disse rettene ble nevnt, den ene etter den andre:

Kokt selsnute med barter og det hele.

Spekkpletter: så gode at hvis man holdt en foran nesen på en som hadde druknet, så gispet han av rent velbehag.

Stekt sellever: går den fineste kalvlever en høy gang. Kokte sveiver – selens frambein. Den som en gang har smakt dem, spiser aldri mer vanlige griselabber. Og ikke minst selblodpannekaker, tynne og sprø.

Etter et slikt herremåltid senket en tilfredshet og døsigheit seg over forsamlingen. På Gotland har de til og med en egen betegnelse for tilstanden: selrus. De gamle gubbenes fem-på-topp-liste ble nedtegnet av den svenske forfatteren og tegneren Albert Engström i repotageboken Gotska Sandön på 1920-tallet. Vi vet ikke om han selv smakte områdets sel, men han gjenfortalte i hvert fall vertskapsbeskrivelser av delikatessene.

### Ettertraktet – og hatet

De var ikke alene om å like selkjøtt. Langs kysten av Norge, Sverige og Finland fanget man sel og spiste selkjøttet allerede i steinalderen. Hvordan det ble tilberedt vet man vel ikke helt sikkert, og heller ikke hvor store mengder de spiste. I middelalderen var selkjøttet et alternativ til storfe-kjøtt, og særlig under fasten da man jo bare hadde lov til å spise fisk. Men sel var ingen selvfølgelig erstatning. Selen var uomtvistelig et vanddyr, men de oppholdt seg jo på land av og til. Dette skapte stor forvirring: hadde man lov til å spise sel i fasten, eller ikke? Sveriges siste katolske biskop, Olaus Magnus, så seg på midten av 1500-tallet nødt til

å rydde opp i problemstillingen. Om selen under jakten rømte opp på land og inn i skogen, var det forbudt å spise den, konstaterte han. Men: "...tager det däremot sin tillflykt till vattnet så kan man tryggt förtära köttet".

I løpet av de senere århundrene jaktet man noen steder stort sett bare sel som skadedyr, eller på grunn av skinn, og spekket som ble kokt til verdifull tranolje. Men langs kystene i Österbotten i Finland og i Nord-Norge var selkjøtt vanlig og ettertraktet mat helt opp til våre dager. Men det ble ikke regnet som "fin mat". Selkjøtt var omtrent så langt man kunne komme fra moderne "jålemat", i hvert fall ifølge Alberts Engströms gotlandske gubber. Her snakker man om skikkelig kraftig mat som mettet så det holdt, og det skulle spises lystig og med høylydt slurping. I Nord-Norge ble selkjøtt ansett for å være "mannfolkmat". Altså ikke noe for pyser.

Så da er det kanskje ikke så rart at selkjøtt ikke gikk helt hjem hos byfolk da det skulle lanseres som nødmat under matmangelen ved slutten av første verdenskrig. I 1918 prøvde man å markedsføre selkjøtt fra Narvik i Stockholm. Det ble annonsert i Svenska Dagbladet under tittelen "Prima saltet kobbekjøtt", men det ble ingen stor suksess.

### Alt kunne brukes

Langs kysten der hvor selen var en delikatess tok man vare på og brukte alt fra selen til mat, unnatt tarm og lunger. I 1747 skrev østerbottning Johannes Tengström:

"Hjerte, lever og nyrer blir brukt i husholdningen. Men resten av innmaten kastes i havet eller henges opp til tørk og kan brukes til å helbrede sykdommer på buskapsen med, men også til fremstilling av brennevin. Hode, spener, fram- og bakfötter skjæres av, kokes med hår og det hele, og

saltes. Kroppene stykkes og saltes i tønner. Dette kjøttet spiser man så kokt, stekt eller røkt".

Noen steder, blant annet i Korsholm i Österbotten i Finland, kokte man selkjøtt og poteter sammen. Det forteller Sven Lundberg; en jeger fra Köklot. Kjøttet, som skulle koke lenge, ble først satt på komfyren i en stor gryte med vann tilsatt hel sort pepper, løk og salt. Mot slutten av koketiden lot man potetene trekke med. Kokelaken ble en smakfull sjysaus som gjerne ble tilsatt en god klump smør og ble servert sammen med kjøtt og poteter.

Selblod var også populært. Av det lagde man blodpudding, blodpalt (klubb) og blodpannekaker. Det fortelles blant annet fra Västerbotten i Sverige at jegerne ofte ga blaffen i å ta med seg kjøttet hjem fra jakten, men at de noen ganger fylte kagger med avkjølt, vispet blod fra nyskutt sel, og tok med seg hjem til fastlandet. Blodet ble tilsatt salt så det ikke levret seg, og ble brukt til å bake blodbrød så man var vel forsynt hele sommeren. Det fortelles også om jegere som drakk varmt blod rett fra selen for å få igjen kreftene ute på isen.

Selspekk ble noen steder brukt som erstatning for svinefesk og som alternativ til smør og olje. Vi har allerede hørt om de gotlandske spekkpannekakene, og i Uppland i Midt-Sverige lagde man runde "kroppkakor" eller "tilkor" (ligner norske raspeballer) med rugmel og innbakt selfesk. I Norge var det tradisjon å spise saltet selspekk til boknafisk (halvtørket fisk som kokes og har fast konsistens.)

### Helbredet det meste

Men selen var ikke bare en delikatess; den kunne også brukes til å kurere sykdommer. Ja, den var det nærmeste man kommer et universalmiddel. Johannes Tengström ramser opp en del av dem etter å ha konstatert: "Det finnes nesten ikke den sykdom, inn- eller utvortes, som ikke kan helbredes med et



middel fra selens kropp". Kjøtt fra selunger, skrev han, var bra mot livmorframfall, samt mot epilepsi og andre plager som "mani og svimmelhet". De sistnevnte kunne helbredes hvis man spiste selungekjøtt sammen med blod mens man var beruset av vin.

Og hvis det skulle bli for mye alkohol, kunne man bruke tranolje kokt av spekket mot bivirkningene. Det var fantastisk mot fyllesyke. Den som var "henfallen til drikking" skulle derfor før gjestebudet legge grunnlaget med en skikkelig porsjon seltranolje.

Seltran kunne også kurere alt fra gnagsår og forstuelser, samtidig som den fremmet skjeggvekst!

## Den siste pytaren

Evald Geust på øya Replot i Österbotten i Finland har vokst opp med sel som mat. Han er en av de aller siste seljegerne av det gamle slaget – en pytar – som tilbrakte måneder ute på isen i Bottenviken. Han var ute på de klassiske langferdene sammen med sin far og bror så sent som på 1960-tallet. Turen startet i mars når de første vårvintersolstrålene begynte å skinne, og kunne vare fram til mai. Ofte rakk de enda et tokt før sommeren. Her forteller han om hvordan de tilberedte selkjøttet:

"Hver eneste vinter vi var ute, så spiste vi et titalls seler. Men det var helst småsel, for de har det beste kjøttet. De som er store og gamle vil man ikke ha. Da blir kjøttet tørt, akkurat som kjøttet fra en gammel elgokse blir skikkelig tørt og seigt. Vi kokte kjøttet, og så hadde vi med oss kjøttkvern i ferdabåten. Var det dårlig vær malte vi opp kjøttet og stekte kjøttboller, men da måtte man skjære bort alt fett. Det fikk en underlig egenskap når



det kom i stekepannen – det smakte ikke godt. Men det var helt motsatt når vi kokte kjøttet. Da skulle man ta med ganske mye fett, det ble godt. Men i dag vil nok ikke de som ikke er vant med smaken ha det på samme måte.

Når vi var ute i båten brukte vi også selblod og stekte pletter av det. Man kunne ikke ta blod fra der kulen hadde gått inn, men man måtte skjære et annet sted så det var rent blod som rant ut. Vi måtte blande opp blodet med vann, ellers ble det for sterkt.

I 1966 var vi fem gubber og jaktet 180 sel. Vi var ute tidlig på vinteren og kunne ikke ta vare på kjøttet når vi skulle være ute i to måneder. Vi tok vare på hudene og spekket og la det på is. Kjøttet måtte vi kaste. Vi kunne bare ta kjøttet fra de

15-20 siste selene vi skjøt. Når vi kom til land var det masse folk som ville ha selkjøtt. Her hjemme solgte vi eller ga bort kjøttet så folk kunne koke det selv. Men vi dro også flere ganger inn til torget i Vasa og solgte kjøtt som vi hadde kokt hjemme.

Så åttåvåren var nesten bare selkjøtt de første ukene etter at vi kom hjem. I senere år har vi oppbevart det i fryseboks. Ellers så saltet vi bare kjøttet. Men jeg var ikke så begeistret for saltet selkjøtt. Det var aller best ferskt.

Ellers var alt fra selen godt. Leveren var veldig god stekt, og vi kokte hjertet og tok vare på alt. Gamlingen (far min) skulle alltid legge kjøttet i en bøtte med vann, litt salt og einerbær når vi var hjemme. Der lå det natten over før vi kokte det. Det var sånn han ville ha det. Det trakk ut mye av





Barbering og klipping før hjemreise.

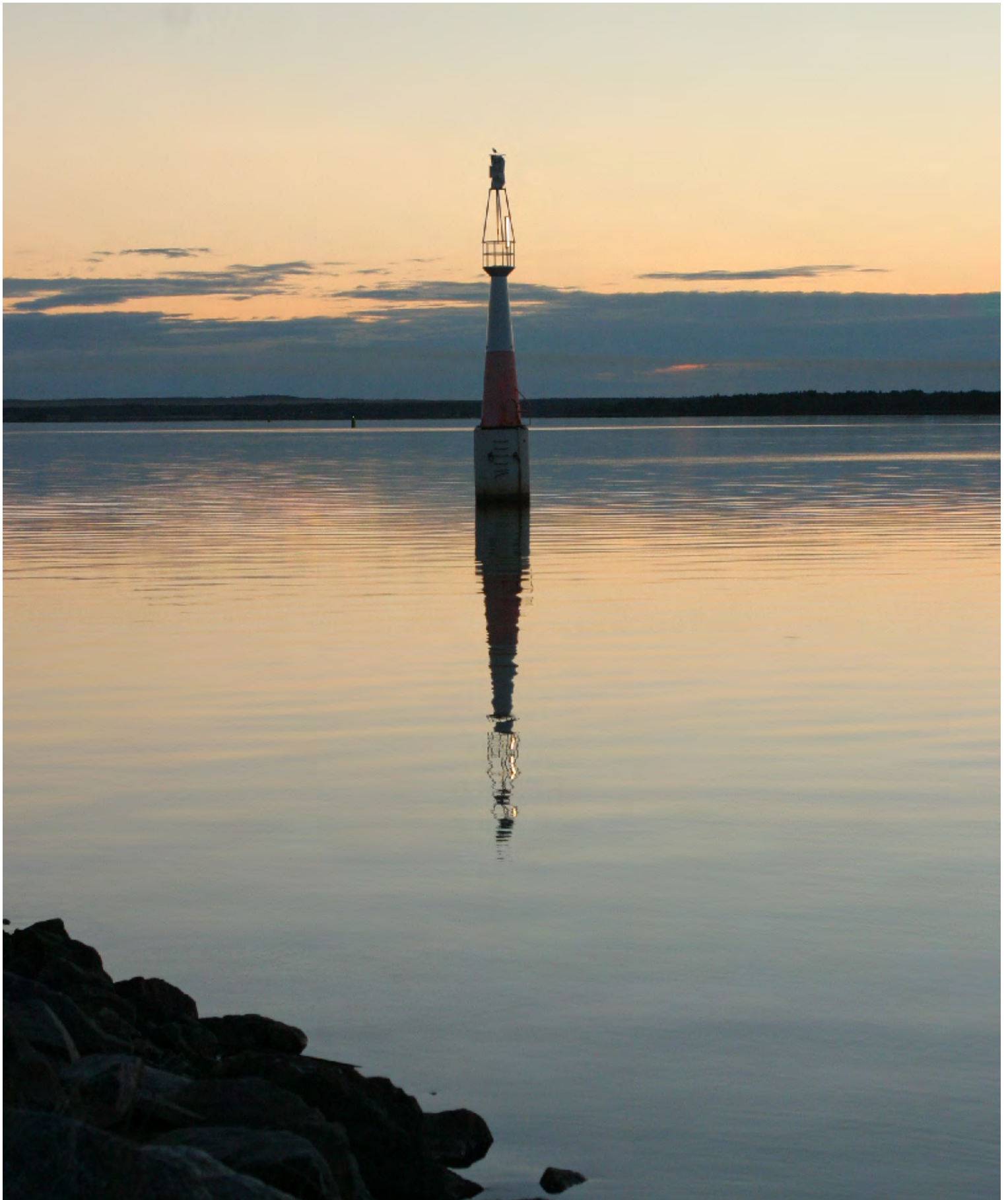
Hjemvendte seljegere fra Sideby på 70-tallet.



blodet. Men ute på isen kokte man det bare. Fint nykøkt selkjøtt med "trindpäron" (poteter), det var godt!"

I løpet av 1900-tallet sank tilgangen på selkjøtt merkbart i hele Norden, av en rekke ulike årsaker. Evald Geust var ute på sin siste fangstferd i 1969. I dag spises sel sjeldnere enn noen gang.

Vi har latt "jålematen" ta over. Gudene vet hva Engstrøms selgale gubber ville synes om dagens moderne kjøkken. Men kanskje, kanskje ville de se med litt mildere øyne på en kokebok som denne. Det er på tide at "jålematen" og det gamle nordiske kjøkkenet møtes!



## Selen i dagens kjøkken

Den som får tak i fint selkjøtt har det som trengs for å lage en spennende delikatesse – en pryd på alle menyer og ethvert festbord. For å ivareta alle kvalitetene til kjøttet kreves det en del grunnleggende kunnskaper om hvordan kjøttet kan bearbeides på veien til tallerkenen. Selkjøtt er nemlig en ekstrem ferskvare, og helt avhengig av at det tas skikkelig godt vare på forut for og under tilberedningen.

### Kjøttets egenskaper

#### Magert kjøtt...

Selens kjøtt er mørkt med en grov muskelstruktur og søtaktig, jernlignende smak og duft. Den mørke fargen og den spesielle smaken kommer av selens livsmiljø. Siden selen skal kunne oppholde seg lenge under vann har den mer blod (rundt 40 prosent) enn for eksempel klovdyr. Den har også

et høyere innhold av røde blodceller i blodet, oksygentransporterende, jernholdig hemoglobin og et svært høyt nivå av oksygenlagrende, jernholdig myoglobin i musklene. Myoglobinet inneholder ett fargepigment som forårsaker den mørke fargen på kjøttet.

Forøvrig er kjøttet veldig magert og uten isprengt fett mellom musklene. Faktum er at selkjøtt har et betydelig lavere fettinnhold enn kjøtt fra mange andre pattedyr. Fettet finnes i stedet samlet i spekklaget under huden og i buken, og er derfor enkelt å skjære bort.

#### ... og næringsrikt

Ernæringsmessig ligger selkjøttet i toppen. Det inneholder mye proteiner og sporstoffer, som jern, sink, kobber, kalsium og A-, C-, og D-vitaminer, men få mettede fettsyrer og karbohydrater. Kjøttet har samme proteininnhold som storvilt – cirka 22 prosent – mens innholdet av viktige sporstoffer som kalsium, jern og magnesium er betydelig høyere enn hos klovdyr. På tross av at kjøttet er magert, er andelen nyttige umettede fettsyrer, ome-

ga-3, høyt. Innholdet av selen og B12 vitaminer er også høyt. Selkjøttets sammensetning av protein, fett, sporstoffer og vitaminer er derfor helsemessig gunstigere enn hos landpattedyr.

### Råvarehandling og kvalitet

#### Rett etter skuddet

Selen skal tappes for blod og flåes så snart som mulig etter at den er skutt. Helst skal det skje innen en time etter skuddet, eller risikerer man at kvaliteten på kjøttet blir dårligere. Tappingen skjer automatisk når de store blodkarene som går ut til sveivene – selens forlabber – skjæres av. Når selen flåes skal spekket følge med skinnet, og det er viktig å kontrollere at dette gjøres nøye.

Det finnes minst to grunner til å være nøye med blodtappingen og flåingen, samt til å være rask med jobben. Både blodfettet og spekket kan gi kjøttet en utpreget bismak av lever og tran som kan virke uvant for den som ikke har spist sel før. Selkjøtt er også mer ømtålig og harskner raskere



enn kjøtt fra landpattedyr. Det kommer av selens store mengder med umettede fettsyrer som lett oksiderer, noe som setter i gang harskningsprosessen. Spekkrester på kjøttet sammen med lys og varme gjør at dette foregår enda raskere.

Det har versert påstander om at selkjøttet bør henges innen det tilberedes. Men alle – både kokker og eldre seljegere – som er intervjuet i forbindelse med denne boka, er samstemmige om at det ikke skal henges. Selkjøttet er svært mørt som det er, og det er stor risiko for at hengning tvert imot påvirker det negativt – dels fordi kjøttet skal behandles som en ferskvare, og dels fordi det risikerer å tørke ut under hengingen.

### Parteringen

Kjøttutbyttet på en sel er bare cirka 20 prosent av den totale kroppsvekten, som forøvrig består av for eksempel spekk og skinn. Ettersom den har en annerledes anatomi enn andre større viltarter, finnes det meste av kjøttet på selens rygg. Under parteringen skjæres sveivene løs først – om dette ikke allerede ble gjort når selen ble flådd. Deretter skjæres kjøttet løs i ett enkelt stykke fra nakken til bekkenbeinet (se parteringskjema med beskrivelse på side 20).

Kjøttet kan deretter deles inn i:

- ryggbiff
- to indrefileter
- nakkekjøtt
- ribbe og slagside

Det beste kjøttet får man fra unge seler på opptil 100 kilo. Hos eldre og større seler blir muskulaturen grovere, og kjøttet blir seigere. De beste delene på selen er ytrefiletene, nakkekjøttet og indrefiletene. De blir fine biffer, wokstrimler eller grytebiter. Noen hevder at det bare er disse stykkene skal brukes til matlaging, mens de andre mener man fint kan stykke ut kjøtt fra andre deler av kroppen. Og noen hevder at beina kan brukes til kraftbein, at nakke og sveiver blir fine grytebiter, at ribbene er utmerkede til helsteking og at annet slakkjøtt passer til grytebiter og farse. Men da må man renskjære mye siden dette kjøttet inneholder mye sener og bindevev.

Enkelte deler skal ikke spises. Det gjelder innvoller som lever og nyre, som i dag inneholder høye konsentrasjoner av miljøgifter. Til og med spekket har en høy konsentrasjon av miljøgifter som PCB og DDT siden slikt lagres i fett. Miljøgifter som ikke er fettløselige, PFOS, øker i miljøet, men det finnes



ennå få undersøkelser om hvordan mengdene i selve selkjøttet er. Når dette skrives finnes ingen anbefalinger for konsumering av selkjøtt tilsvarende de som finnes for eksempelvis innlandsfisk.

I Finland og Norge skal kjøttet kontrolleres av veterinær før det får videreselges. I Finland foretas også en trikinkontroll. I Sverige finnes det i henhold til regelverk for næringsmidler ikke noen kontrollplikt for sel når denne boka gikk i trykken (våren 2006), men man diskuterer en samordning med andre land innen Norden og innen EU.

### Hygiene

Hygiene er viktig for at kjøttet skal holde en god kvalitet. Det gjelder naturligvis under all håndtering av kjøtt, men det er spesielt viktig når man

behandler selkjøtt ettersom det er mer følsomt for bakterier enn for eksempel kjøtt fra store landdyr.

Man bør derfor bruke hansker under hele flåingen og håndteringen av det rå kjøttet. Selen kan dessuten selv være bærer av en bakterie (antagelig en mykoplasma). Den forsvinner under tilberedning, men mennesker kan få den fra det rå kjøttet via sår på hendene. Bakterien kan føre til en infeksjon – såkalt selfinger eller selbrann – der fingeren hovner opp etter en inkubasjonstid på opptil to uker.

Hansker og kniver skal byttes mellom flåing og partering. Dels for at man ikke skal overføre transmak fra spekket til kjøttet, dels for at bakterier fra selens utside ikke skal overføres til kjøttet. Akkurat som ved annen behandling av kjøtt må

ikke dyrets skinn, mage- og tarminnhold komme i kontakt med kjøttet. Om dette skjer skal den berørte kjøttbiten straks skjæres vekk med en ren kniv. Bruk ikke vann til å skylle rent kjøtt, siden det bare fremmer bakterieveksten ved å spre bakteriene utover overflaten. Også skuddskader som blødninger og beinsplinter skal skjæres vekk, siden de påvirker kjøttkvaliteten.

Det er også fint å ha kniver og skjærefjøl som bare brukes til sel for å redusere risikoen for bakteriespredning til og fra kjøttet. Prosedyren lyder kanskje avskrekkende for en nybegynner, men er ikke mer komplisert enn håndtering av rått kyllingkjøtt, som jo også har en spesiell bakterieflora.

### Oppbevaring og forberedelser

Selkjøttet skal så raskt som mulig kjøles ned til + 7 grader eller lavere, og helst i et mørkt rom. Dette skiller seg med andre ord fra behandlingen av annet vilt som ikke skal kjøles ned før rigor mortis (dødsstivheten) har kommet. Den raske nedkjølingen av selkjøttet foretas for å stanse harskningsprosessen. Men her finnes det ulike oppfatninger om nedkjølingen og hvor raskt den skal gjøres. Den varianten vi anbefaler, bygger på norske forskrifter og erfaringer.

Etter nedkjølingen skal selkjøttet enten tilberedes eller fryses med en gang. Rått kjøtt holder seg bare noen dager, eller maksimalt en uke om det oppbevares i kjøleskap. Det kjøttet som ikke konsumeres ferskt fryses inn i lufttett, god emballasje. Siden kjøttet er magert, kan det oppbevares i fryser i opptil flere år dersom det er nedfrost korrekt (- 18 grader eller kaldere). Kjøttbiter som inneholder mye fett og hinner skal renskjæres før det fryses, ellers har det lett for å harskne. Kjøtt som ikke har blitt nedkjølt før innfrysing, får en kraftig sammentrekning og blir seigt og mindre saftig når det tines opp igjen.

Før tilberedningen er det for smakens skyld bra å få ut så mye blod som mulig fra selkjøttet. Det blir enda fastere og enklare å tilberede om blodet fjernes. En metode er at det tilskjærte kjøttstykket – enten det er ferskt, eller etter å ha vært fryst – skylles med vann. Deretter legges det inn i et rent håndklede eller kjøkkenpapir med god oppsugingssevne. La kjøttet bli liggende og trekke ut i et døgn før du tørker av det.

Men den mest anbefalte metoden er å legge kjøttet i en saltlake med omtrent 10 prosent salt. (1 desiliter salt i 1 liter vann). Det lettsaltede kjøttet

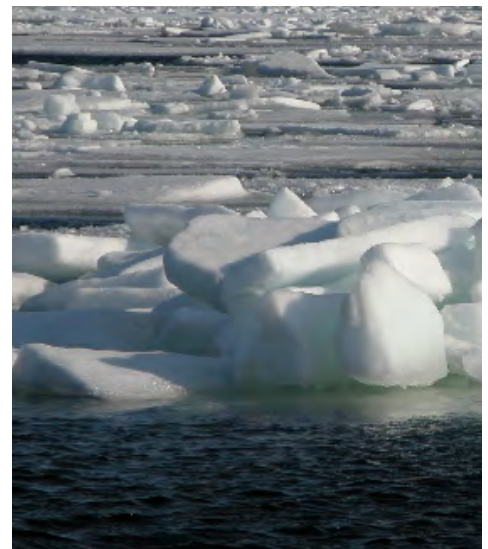
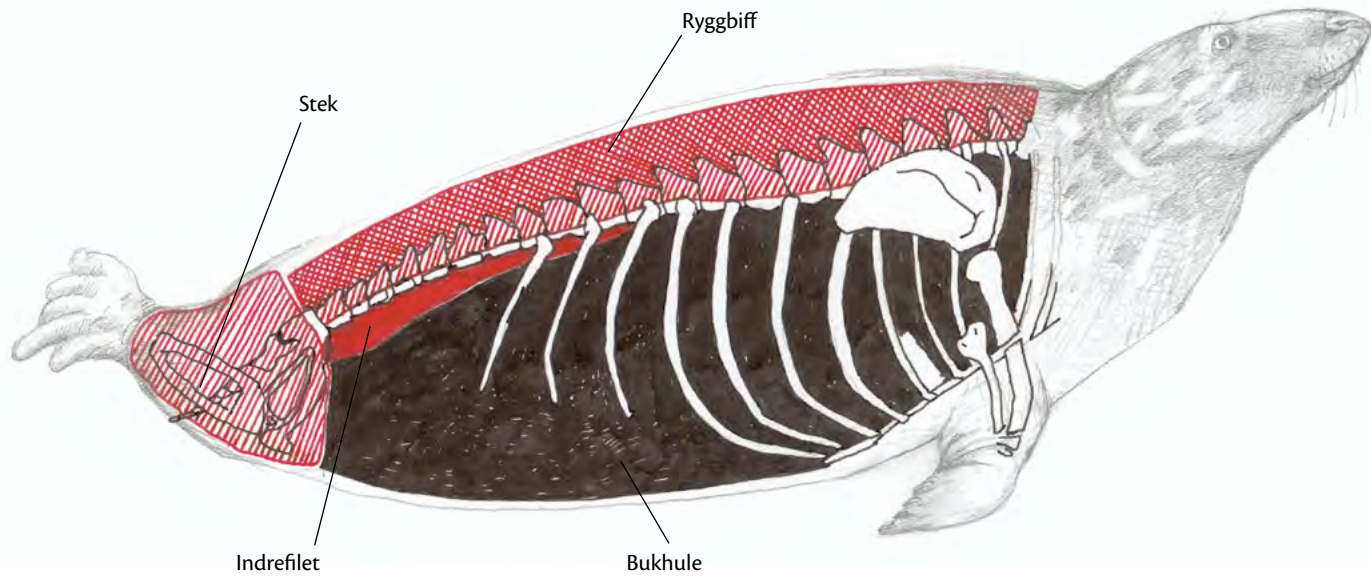
får en fin saltsmak og saftig konsistens. Fargen blir også lysere, og smaken mildere i forhold til kjøtt som bare er tørket av. La kjøttet ligge i saltlaken i omtrent ett døgn.

Det går også fint å bruke melk som grunnlag for laken. Fettinnholdet i melken konserverer kjøttet som kan ligge i kjøleskapet i laken fra tre dager (normalt) og opp til to uker, men da skal melken skiftes hver tredje dag. Eksempelvis bør kjøtt som har vært fryst ligge litt lengre i salt- og melkelaken, ettersom blodansamlingen i selkjøtt blir uvanlig stor når det tiner. Smaken blir mildere jo lengre kjøttet ligger i laken. Når kjøttet til slutt tas opp av melken skal det vannes ut i 15–30 minutter.

Et tredje alternativ er å bruke rømme eller yoghurt for å trekke ut blodvæsken. Smaken blir da søtere, noe enkelte ikke liker siden selkjøttet allerede har en litt søtaktig smak. Andre synes tvert imot at denne søtaktige smaken kan være fin å spinne videre på.



## Selens anatomi



## Stykkning av sel

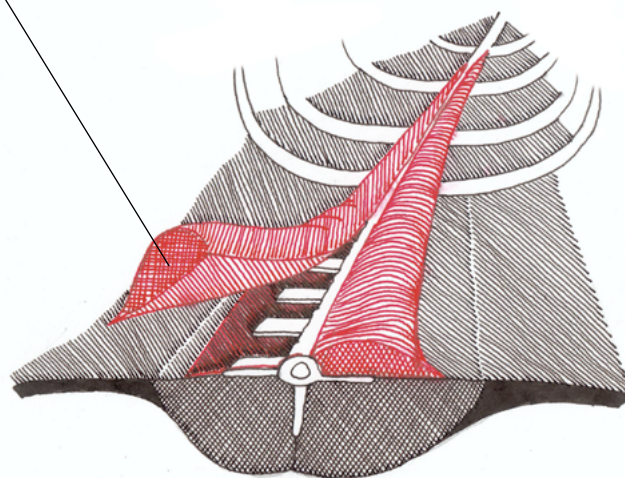
Ryggbiffene er de største og mest verdifulle kjøttstykkene på selen. De utgjør 8-9 prosent av slaktevekten. Utskjæring av ryggbiffen er også det som er mest forskjellig fra stykking av annet vilt eller tamfe.

### Utskjæring av indrefileter, bilde 1

Indrefiletene ligger inne i buken av selen. Det går lettere om man er to under oppstykingen, så én kan holde brystkassa åpen mens den andre skjærer løs filetene. Eller klipp av ribbene med en grensaks eller sag av ribbeina så man får en sadel. Begynn med å skjære løs indrefileten langs ryggraden, og følg beina godt så minst mulig kjøtt sitter igjen. Skjær den løs fra begge sider og fra steken bakerst.

### Utskjæring av indrefileter, bilde 2

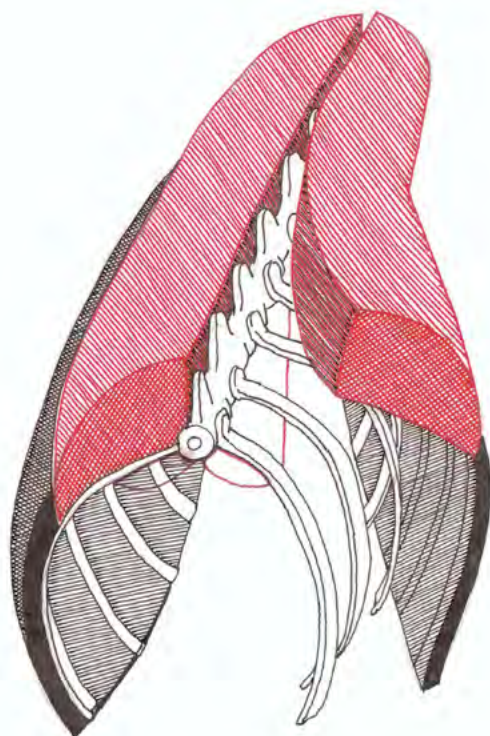
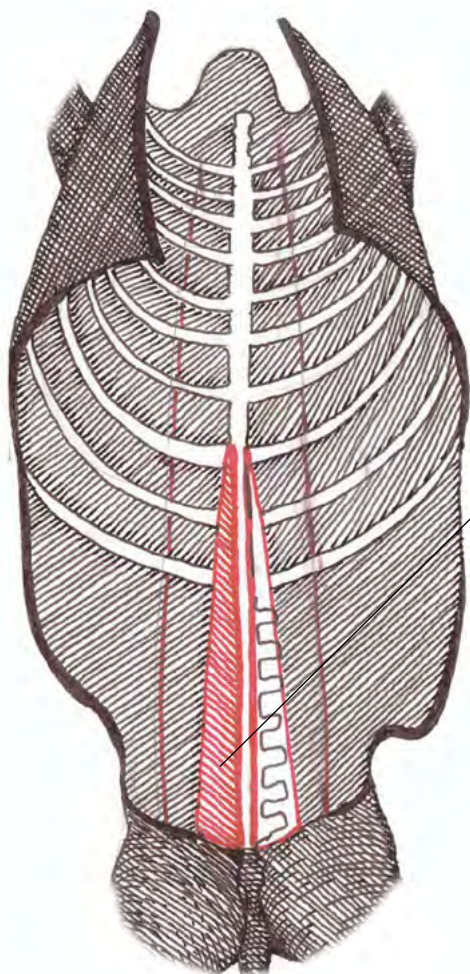
Høyre indrefilet er skåret delvis løs og lagt litt mot venstre.



### Utskjæring av ryggbiffen

Ryggbiffen er de store muskelgruppene som går i kroppens lengderetning, en på hver side av ryggraden. Ryggbiffen er tykkest bak ved bekkenet. Tykkelsen avtar fremover ryggen mot ribbene. Begynn å skjære ved de siste ribbeina, skjær mellom biffen og ryggraden, først mot bekkenet (steken). Skjær av biffen ved nakken og bekkenet. Det kan være greit å holde i snittet langs ryggraden med en hånd og løfte kjøttet ut og ned etterhvert som det skjæres løs fra beina. Når biffen er skåret løs så langt ned på siden som det er biffkjøtt, skjærer du et langsgående snitt så du løsner biffen helt.

Her er høyre ryggbiff delvis skåret løs fra ribbeina. Slagsiden henger på fileten. Indrefiletene er skåret ut, plasseringen er merket med rød strek.



## Tilberedning

### Prøv deg fram

Kokker har ulike oppfatninger om hvordan man skal tilberede selkjøtt. Noen anbefaler koking, mens andre foretrekker steking. Dette er i høyeste grad en smakssak, og det gjelder at man våger å eksperimentere og prøve seg fram! Her presenteres noen grunnleggende tips sammen med de vanligste tilberedningsmetodene som brukes i dag.

### Krydring og marinering

Selkjøtt ligner svinekjøtt når det gjelder å trekke til seg smak av kryddere og marinering. Krydringen kan gjerne være ganske mild siden kjøttet har så mye smak i seg selv. Sort og hvit pepper og salt, gjerne havsalt, er som vanlig de viktigste grunnkrydrene. Men også hvitløk og urter som estragon, timian og kjørvæl passer godt. Som grunnlag for marineringen går det utmerket å bruke olivenolje.

I tillegg til at marinaden gir smak, gjør den også kjøttet møre. Det kommer av at de fleste marinader har en syrlig komponent, for eksempel vin eller fruktsaft, som bryter ned seige muskelfibrer. Som ferskvare kan kjøttet ligge i marinaden i tre døgn. Tynnere skiver kan ligge natten over.

Noen forslag til ulike marinader som du kan eksperimentere med:

- Sitronsaft, knust hvitløk og hakket rød chilipepper.
- Rødvin, tranebærjuice/tyttebærjuice og knuste einerbær.
- Appelsinjuice, limejuice, grovkvernet pepper, koriander og hakket rød chili.
- Rødvin, kanelstang og grovstøtt nellik.
- Sherryeddik, olje, timian, salvie og laurbærblad.
- Rødvin, rosmarin og merian.
- Balsamicoeddik, olje, timian og dijonsennep.

### tips

Siden selkjøttet ikke inneholder marmorert fett, er det greit å tilføre fett som smør eller olivenolje for å bære fram smaken. Bacon eller lettsaltet flekk passer godt til selkjøtt fordi det tilfører både salt og røyksmak.

### Kokt

Før i tiden ble det meste av det saltede selkjøttet kokt, noe som i og for seg er en enkel og god tilberedningsteknikk når man lager mat til mange. Og naturligvis kan man også i dag tenke sig lettsaltet, kokt selkjøtt med kårabistappe og en god sennepssaus! Eller hvorfor ikke en god grønnsaksbearnaise? Men de som ikke er vant til smaken av selkjøtt kan oppleve at transmaken blir tydeligere ved koking ettersom kjøttet kokes lenge på lav varme og delvis i egen kraft.

### tips

Lag en grønnsaksbearnaise til det kokte kjøttet! Fres grønnsaksterninger (f.eks. 1 løk, 2 pastinakk eller gulrøtter, 1 paprika og 1 kokt potet) i en kasserolle. Tilsett 1 dl hvitvin og 2 spiseskjeer estragon i 1 spiseskje estragoneddik. Kok inn til halvparten av væsken er igjen. Kjør alt i hurtighakker mens du tilsetter 200 gram romtemperert smør. Smak til med salt og pepper.





## Røkt og tørket

Lake- eller tørrsaltet selkjøtt som varmrøkes, eller tørket tørrsaltet kjøtt er utsøkt snacks til god drikke, på en tapasbuffet eller på julebordet.

### tips

Har du ikke mulighet å røyke selv, så ta kontakt med et røykeri som kan gjøre det for deg.

## Stekt og ovnsbakt

Smaktester som er gjennomført viser at stekt selkjøtt er den mest populære tilberedningsteknikken blant dagens konsumenter. For biff anbefales varmt en kombinasjon av steking og ovnsbaking der biffen først brunes i en steke- eller grillpanne ved høy temperatur slik at den får en fin gyllen-brun stekeskorpe. Deretter ettersteker den i stekeovnen den på lav varme (80–110 grader) til den har en kjernetemperatur på ca. 70 grader.

Det finnes de som synes at en kjernetemperatur på 55- 60 grader er bedre, men da blir kjøttet mer roastbiffaktig. Den som spiser selkjøtt for første gang vil nok gjerne ha det mer gjennomstekt. Men biffen må heller ikke stekes så hardt og lenge at kjøttsaften forsvinner; da får kjøttet en utpreget tran- og leversmak.

Før biffen serveres bør den hvile i 10–15 minutter så kjøttet stabiliseres og kjøttsaften forblir i kjøttet når man skjærer.

### tips

En kremet kantarellsaus passer utmerket til pannestekt og ovnsstekt selbiff som først har fått ligge i en marinade med olje, hvitløk, estragon, grovt havsalt og pepper. Rist gjerne sort pepper, mal og strø over biffen, så får du en ekstra fin peppersmak.

## Grillet eller woket

Det går helt fint å tilberede for eksempel marinert ytrefilet av sel på kullgrillen. Mariner kjøttet i olje, timian og rosmarin. Krydre med havsalt og malt sort pepper og grill i 10 minutter.

Lakesaltet selkjøtt er velegnet til å stekes i wok i strimler. Kjøttet blir saftig og mørt. Spinn gjerne videre på den litt søtlige smaken i selkjøttet ved å servere det wokede kjøttet med en sursøt saus eller teriyakisaus.

### Farse

Det går naturligvis an å lage en farse eller kjøttdeig av selkjøtt. Men man bør bare bruke de fineste biffbitene, og det kan vel virke litt ekstravagant. Det er nok heller ikke den aller beste måten for en profesjonell kokk å presentere selkjøtt for gjester som ikke har spist sel før. Da er det nok bedre å lage en enkel, likefram rett der gjestene ser hva de spiser og dermed får et tryggere forhold til det.

## Buljong

Det er delte meninger om hvorvidt man kan bruke kjøttbeinene til buljong og suppekraft. Noen mener at smaken blir for sterk. Andre synes det fungerer helt ypperlig.

Et tips er å begynne med å brune de oppdelte selbeina i svært varm stekeovn. Legg dem deretter i en kasserolle og hell på vann. Varm opp til kokepunktet og tilsatt havsalt. La kraften syde sakte (ikke koke), og fjern skum fra overflaten ofte. La kraften trekke i 1-2 timer. Brun løk og rotfrukter i stekeovnen. Legg dem i kraften og krydre med laurbærblader, hel sort pepper og ferske urter (persille, timian, rosmarin), la kraften syde i ca. 1 time. Sil to ganger gjennom et klede i et dørsalg. Avkjøl buljongen og fjern alt fett som har stivnet på overflaten.

## Tilbehør

Tilbehøret til selkjøttet er ekstra viktig, både når det gjelder presentasjonen og smaken. Selkjøttet blir mørkt, nesten sort etter tilberedning. Det lønner seg derfor å tenke på fargene til tilbehøret slik at det blir en vakker balanse på tallerkenen mellom mørkt og lyst, og farger som framhever selkjøttet.

Tilbehøret bør på samme måte som krydringen, være ganske milde og enkle slik at kjøttets smak kommer godt fram. Tenk også på at ikke blande for mange smaker. Blomkålspuré er nydelig til stekt selkjøtt. Rødbeter og smør er også godt til. Tilbehøret kan gjerne inneholde litt fett slik at det blir en fin harmoni til det magre selkjøttet.

## Oppbevaring etter tilberedning

Tenk på at selkjøttet ikke bør holdes varmt, men serveres med en gang det er ferdig tilberedt. Ellers blir de negative smakegenskapene fremhevet. Skal kokt eller stekt kjøtt lagres etter tilberedning bør det pakkes lufttett med én gang. Selv tilberedt kjøtt oksiderer raskt og blir ikke godt dersom det får ligge på en tallerken i kjøleskapet. Men det kan fryses ned og varmes opp igjen senere.

## Passer i glasset

Det er ikke helt enkelt å velge vin til det mørke, litt tørre selkjøttet med sin undertone av jern. Stort sett blir det derfor tilbehøret som får styre vinvalget. Men til røkt kjøtt passer det gjerne med en hvit vin, for eksempel en Riesling fra Alsace. Også en musserende vin, kanskje en Cava, går utmerket. Og til for eksempel en ovnsstekt biff servert med kantarellsaus, passer det med rødvin fra Provence, for eksempel Bandol av Syrah-druen.

Og som ellers – det passer med øl til det meste, ikke minst til røkt kjøttet eller selkjøtt servert med en kremet saus. Den som ikke drikker øl eller vin, velger den drikken man liker!

### tips

Ta et glass iskaldt vann (fra krana). Legg i fryste tranebær eller tyttebær. Både vakert og godt!





Kursdeltagerne foran Vega Havhotell der kokkekurset "Sel som ny mat" ble arrangert. Kokk Jon Aga var kursleder og inspirator.

Bak fra venstre: Ossi Harju, Saku Railio, Svante Sand, Mikael Nabb, Lars Edholm, Arthur Papageorgiou, Jon Aga.  
Midten fra venstre: Peter Lintula, Staffan Lindström, Øysten Ludvigsen, AtleTilrem. Nederst: Susanne Jonsson & Johan Henriksson.

## Kokkens beste oppskrift

Tradisjonelt har selkjøtt utgjort en viktig del av mattradisjonen i kystområdene i Kvarke-regionen og i Nord-Norge. Ved å bruke selkjøtt i det moderne kjøkken kan vi gjøre en historisk reise i vår mattradisjon som på nytt kan bli en del av det kystnære kjøkken. For å gi serveringsstedene i regionen kompetanse i tilberedning av selkjøtt arrangerte prosjektet Selen; vår felles ressurs kokkekurs med tema: Sel som ny mat.

Kokker tilknyttet matprosjektet Gastro botnia og norske kokker deltok. Målet var å tilberede gourmetmat av selkjøtt og på programmet sto alt fra steking av sel, om selkjøttets spesielle egenskaper og avanserte oppskrifter. Kokkene har etter kurset komponert egne retter med selkjøtt og lagd menyer med selkjøtt som ingrediens i noen av rettene. Det er disse menyene som presenteres i denne kokeboken.



Susanne Jonsson

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

### røkt sel med mango- og avokadosalsa, 4 porsjoner

200 g røkt selfilet, i tynne skiver

#### mango- og avokadosalsa

1 mango, i små terninger  
2 tomater, i små terninger  
1 avokado, i små terninger  
0,5 rød løk, hakket  
2 vårløk, i strimler  
0,5 dl bladpersille, hakket  
1 rød chili, hakket  
1 lime, presset  
salt og pepper

Bland alle ingrediensene og smak til med salt og pepper. Serveres på tynne skiver røkt selkjøtt.



### artisjokk med røkt sel, 4 porsjoner

4 artisjokker  
1 sitron  
salt

#### hvitløkmajones

1 ss sitronsaft  
1 ts dijonsennep  
1 fedd hvitløk, presset  
2 eggeplommer  
1,5 dl rapsolje  
salt, hvit pepper

### salat

150 g røkt selkjøtt, i strimler  
1 pakke salatspirer

Skjær eller knekk stilkene av artisjokkene. Kok artisjokkene myke i lettsaltet vann (stikk i artisjokkbunnen med en spiss kniv og sjekk at den er mør). Avkjøl i kokelaken.

Hvitløkmajones: Pisk sammen sitronsaft, sennep, hvitløk og eggeplommer. Pisk inn oljen, litt om gangen, sakte til å begynne med. Smak til med salt og pepper. Plukk bladene av artisjokkene og skrap "skjegget" av bunnene med en skje. Renskjær bunnene. Bland selkjøtt og salat server hvitløkmajones til.



## sel anglaise, 4 porsjoner

100 g bacon i tynne skiver  
 2 løk, i skiver  
 600 g ryggbiff, renskåret  
 0,75 dl store kapers  
 4 ss dijonsennep  
 smør til steking  
 salt, hvit pepper

Sprøstek baconskivene og la dem renne av på kjøkkenpapir. Fres løkringerne lett i smør, krydre med salt og pepper. Skjær selkjøttet opp i 4 biffer, stek dem i smør, krydre med salt og pepper. Serveres med stekt løk, bacon, kapers og sennep.

tilbehør: potetpuré, lettstekt savoykål



## jordbær med pepperkaramell, 4 porsjoner

1 liter jordbær

### pepperkaramell

3 appelsiner  
 1 sitron  
 1 dl sukker  
 1 ts pepper (grønn eller sort), knust

til servering: 4 porsjoner vaniljeis

Begynn med pepperkaramellen: Skrubbe appelsinene og sitronen under varmt vann. Ta av det fargede skallet med zestjern eller potetskreller. Del citrusfruktene og press ut saften. Smelt sukkeret i en tykkbunnet kasserolle. Tilsett citrus-juice og kok inn. Tilsett sitrusskall i strimler og pepper. Avkjøl eller server den varm til vaniljeis og jordbær.





Lars Edholm

kjøkkensjef  
Restaurang Valvet, Sollefteå

### blomkålsuppe med calvados, hvit trøffel og selpesto, 4 porsjoner

- |      |                             |
|------|-----------------------------|
| 1    | blomkål                     |
| 1    | løk, hakket                 |
| 50 g | smør                        |
| 1 dl | hvitvin (tørr)              |
| 4 dl | kyllingbuljong              |
| 3 dl | melk                        |
| 2 dl | kremfløte                   |
|      | salt, nykvernet hvit pepper |
| 2 ss | hvit trøffelolje            |
| 1 dl | calvados                    |

Del opp blomkålen i små buketter, skjær bort midtstilken og grove stilk. Fres løk og blomkål i smør uten at det tar farge, tilsett vin og buljong når blomkålen begynner å bli myk. Kok opp og hell i melk og fløte. Kok i ca. 15 minutter eller til blomkålen er helt myk.

Kjør suppen glatt i hurtigmikser eller med stavmikser. Sil gjerne suppen. Smak til med salt, hvit pepper, trøffelolje og calvados.

### selpesto

- |        |                      |
|--------|----------------------|
| 1,5 dl | basilikumblader      |
| 2      | fedd hvitløk         |
| 0,5 dl | pinjekjerner         |
| 0,5 dl | olivenolje           |
| 0,5 dl | revet fersk parmesan |
|        | salt                 |

Kjør sammen alle ingrediensene i hurtigmikser og smak til med salt. Rør inn stekesjy fra ovnsbakt selfilet.





## ovnsbakt selfilet med timian-smørsaus og honningbakt Västerbottensost på spinatseng, 4 porsjoner

600 g selfilet, renskåret  
smør til steking  
salt, nykvernet sort pepper

### timiansmørsaus

2 dl lys kalvebuljong  
300 g smør, romtemperert  
50 g ferske spinatblader  
50 g fersk timian  
salt, nykvernet sort pepper

### honningbakt Västerbottensost

12 blad fersk spinat  
80 g Västerbottensost, vellagret gul ost, i biter  
2 ts honning, helst flytende  
salt, malt hvit pepper

Begynn med sausen: kok inn kalvebuljongen til halvparten. Rasp bladene av timianstiklene. Kjør sammen smør, spinat og timian i hurtigmikser eller bruk stavmikser. Pisk smøret inn i den kokende buljongen, litt om gangen. Smak til med salt og pepper. Sil sausen.

Honningbakt Västerbottensost: Sett stekeovnen på 125 grader. Legg osten på spinatbladene, ha honning på toppen. La det stå i stekeovnen til det er lunkent. Krydre kjøttet med salt og pepper, brun det godt på alle sider i varmt smør. Etterstek i stekeovnen til kjernetemperaturen er 58–60 grader. La kjøttet hvile 3–4 minutter i aluminiumsfolie. Transjer kjøttet (skjær det i skiver) like før serveringen.

Server gjerne hasselbackpoteter til.



## marengsrapodi, 4 porsjoner

### vaniljeparfait

2 eggeplommer  
3 ss sukker  
0,5 vaniljestang  
2 dl kremfløte

Pisk eggeplommer og sukker til lys og luftig eggedosis. Del vaniljestangen og skrap ut margen. Ha margen i eggedosisen. Pisk fløten stiv og vend den inn i eggedosisen med en slikkepott. Bland godt, ha ismassen i en form og sett den i fryseren i minst tre timer.

### bringebærsaus

300 g bringebær  
100 g sukker

Gi bringebær og sukker et oppkok. Kjør sausen glatt i hurtigmikser eller med stavmikser. Gni sausen gjennom en sikt med baksiden av en skje.

### marengs

4 eggehviter  
1 dl sukker

Sett stekeovnen på 200 grader. Pisk eggehviten stive og pisk inn sukkeret litt om gangen. Pisk til du har en stiv marengs. Sprøyt marengsen i rute-mønster på fire tallerkener, stek til marengsen er gylden. Avkjøl.

### til servering

4 bringebær  
4 jordbær  
8 biter vaniljeparfait  
2 pasjonsfrukter  
1 kiwi  
8 blåbær  
4 physalis

Vid serveringen: lag et speil av bringebærsaus i marengsrutene og pynt med frukt, bær og parfait.



Johan Henriksson

kokk,  
Sånninggården, Hemavan

røkt selrygg med tindveds-  
sirup, høvlet Västerbottensost  
og ristede solsikkefrø,  
4 porsjoner

150 g røkt ryggbiff av säl, skivad  
1 bit Västerbottensost, vellagret gul ost  
(hard)  
1 dl solsikkefrø, ristet

#### tindvedssirup

1 dl tindved  
1 dl sukker  
1 liten kanelstang  
0,5 vaniljestang  
2 stjerneanis

Kok alle ingrediensene til hagtornsirupen i 10 minutter. Sil den og reduser den (kok inn) til passe konsistens.

Ved servering: legg opp kjøttet pent på tallerkener, drypp på sirup. Dryss på høvlet ost og solsikkefrø.







## grillet selfilet med fennikel og ramsløk, røkt rødvinsjy og kantarelltortilla, 4 porsjoner

600 g selfilet  
rosmarin, fersk  
hvitløk  
salt, pepper  
olivenolje

Sett stekeovnen på 125 grader. Gni inn kjøttet med krydder og vend det i olivenolje. Brun kjøttet på alle sider i varm stekepanne. Etterstek i stekeovn til ca. 60 graders kjernetemperatur (bruk steketermometer). La kjøttet hvile i 10 minutter og skjær det i skiver like før serveringen.

### grønnsaker

1 fennikel  
2 gulrøtter, i staver  
1 bunt ramsløk, vårløk eller kinesisk gressløk  
flytende honning  
olivenolje  
salt, pepper

Sett stekeovnen på 200 grader. Skjær opp fennikel og ramsløk i passe store biter og legg dem i en ildfast form. Drypp på litt honning og olivenolje og krydre med salt og pepper. Stek til grønnsakene er gygne og møre.

### røkt rødvinsjy

5 dl rødvinsjy  
50 g røkt flekk eller bacon, i små terninger

Kok sjy og flekk eller bacon i 10 minutter. Sil sjy-sausen eller server den med flekkbitene i.

### kantarelltortilla

5 kokte poteter, skrelte  
2 dl Västerbottensost, vellagret gul ost, revet  
2 dl kantareller, smørsteke  
salt, hvit pepper  
smør til steking

Mos potetene. Bland mosen med ost og kantareller og krydre med salt og pepper. Form "biffer" av mosen og stek dem gyllenbrune i smør.



## limesorbet med sitrus- og peppersalsa, 4 porsjoner

4 kuler limesorbet

### sitrus- og peppersalsa

1 grapefrukt  
2 appelsiner  
2 blodappelsiner  
1 lime  
1 rød chili, uten frø, finhakket  
sukker og finmalt sort pepper  
etter smak

Fileter sitrusfruktene, bland med chili og smak til med sukker og sort pepper. Serveres med limesorbet.

Tips: Ved filetering av citrusfrukter så skrelles de med kniv, og hinnene fjernes fra båtene.



## Staffan Lindström

kjøkkensjef,  
Svenska Jägareförbundet, Öster Malma

### baconsurret selfilet på grønnsakseng med Väster- bottenspoteter, 4 porsjoner

- 600 g selfilet i 4 biter
- 4 tynne baconskiver
- 2 dl rødvin
- 2 dl buljong, helst av vilt
- 4 ts smør
- 500 g sesongens grønnsaker
- salt og pepper

#### Västerbottenspoteter

- 1 kg melne poteter, i biter
- 200 g Västerbottensost, vellagret gul ost
- 2 dl fløte
- 3 eggeplommer
- salt, hvit pepper

Skrell potetene og kok dem møre i usaltet vann. Sil av kokevannet. Tilsett ost, fløte, salt og pepper og mos potetene grovt. Rør inn eggeplommene. Smør en paiform med olje og bre ut potetmosen i den. Sett potetmosen i kjøleskapet til den er fast. Sett stekeovnen på 110 grader. Surr en baconskive rundt hver selbiff og fest med en tannpirker. Brun biffene i smør i stekepanne og etterstek dem i stekeovnen. Kok inn vin og buljong, pisk inn smøret. Skjær den kalde potetmosen i biter og stek dem pent brune i smør, eller gratiner potetene i paiformen i stekeovnen på sterk varme (hold biffene varme et annet sted). Kok eller wok grønnsakene raskt slik at de fremdeles er litt faste. Krydre med salt og pepper.

Server kjøttet med sesongens grønnsaker, poteter og rødvinssjy.



## lettsaltet selbiff med senneps-saus, gulrotpuré og sukkererter, 4 porsjoner

1 kg ryggbiff av sel

### saltlake

2,5 liter vann  
350 g salt (gjærne colorozo)  
3 ss sukker

Kok opp vann, salt og sukker. Avkjøl. Sprøyt gjerne inn litt av saltlaken i kjøttet med en grov sprøyte, legg kjøttet i saltlaken og la det ligge 12 timer.

1 løk, grovhakket  
15 allehåndekorn  
4 laurbærblad  
4 gulrøtter  
2 ss smør  
2 dl grønnsaksbuljong  
2 dl fløte  
3 ss sennep, helst fransk  
150 g sukkererter  
salt og pepper

### til servering: kokte mandelpoteter

Skyll av det lettsaltede selkjøttet og legg det i kaldt vann i en stor kasserolle. Gi kjøttet et oppkok. Fjern alt skum fra overflaten og tilsett løk, allehånde og laurbærblad. La kjøttet trekke ved kokepunktet i ca. en time. Skrell gulrøttene, skjær dem i biter og kok dem nesten møre under lokk i en kasserolle i litt vann. Ta av lokket og la mesteparten av væsken koke inn. Mos gulrøttene i hurtighakker sammen med kokekraften og smør. Smak til med salt og pepper.

Kok opp buljongen, tilsett fløte og sennep og kok inn sausen. Pisk den opp og smak til. Legg sukkerertene i kokende, lettsaltet vann og kok dem ca. 1 minutt. Sil av vannet. Server det kokte selkjøttet med gulrotpuré, sennepsaus, sukkererter og mandelpoteter.

### pynt: tyttebær



## selwok med jasminris og sursøt saus, 4 porsjoner

4 dl jasminris  
500 g selbiff, i strimler  
1 ss rapsolje eller maisolje  
500 g blandede grønnsaker, i strimler  
2 ss sesamolje  
2 ss soyasaus  
salt og pepper

Begynn med å koke risen slik det står på pakken. Lag sausen (se under). Rørestek kjøttet i varm rapsolje og tilsett så grønnsaker. Krydre med sesamolje, soyasaus, salt og pepper. Ferdig til servering.

### sursøt saus

2 ss tomatpuré  
0,5 rød chili, hakket  
1 ss hvitvinseddik  
3 ss sukker  
2 dl vann  
0,5 ts arrowroot eller maisenna

Bland alt unntatt arrowroot i en kasserolle. Kok opp og jevn sausen med arrowroot utrørt i en spiseskje kaldt vann. Smak om sausen er passe sur, søt og krydret.

Tips: Velg grønnsaker etter hva som har sesong, f.eks. gulrot, purre, squash, rød løk, paprika.



Jon Aga

krovert,  
Vega Havhotell, Vega

## sjøgressmarinert selnakke med gressløk og basilikumpesto

### selnakke

2 kg selnakke  
sjøgress

Pakk inn kjøttet i sjøgress og la det ligge natten over i kjøleskapet. La kjøttet ligge i romtemperatur minst en time før det grilles. Skjær opp kjøttet i biffer, krydre med salt og pepper og grill kjøttet. Serveres kalde med pesto (se under).

### gressløk- og basilikumpesto

1 potte basilikum, bare bladene  
0,5 dl gressløk, hakket  
1 dl olivenolje  
2 ss pinjekjerner  
2 fedd hvitløk, grovhakkede  
1,5 dl revet fersk parmesan  
saltflak, sort pepper

### pynt: kjørvel

Ha alle ingrediensene unntatt parmesan i hurtigmikser og kjør til en glatt saus. Tilsett parmesan og smak til med salt og pepper.





## ovnsbakt selfilet med kremet blomkålspuré, kjørvel og hvitløk-coulis, 4 porsjoner

700 g selfilet  
salt, sort pepper  
smør til steking

Sett stekeovnen på 180 grader. Bind opp kjøttet med kjøkkentråd og krydre med salt og pepper. Brun kjøttet på alle sider i varmt smør i en stor stekepanne. Etterstek i stekeovnen i 10 minutter. Skjæres i skiver ved serveringen.

### blomkålpuré med kjørvel

1 blomkål, i biter  
1 liter melk  
3 ss smør  
4 ss hakket frisk kjørvel  
2 dl fløte  
salt, nykvernet hvit pepper

Kok blomkålen mør i melken og sil av den. Mos blomkålen i hurtighakker sammen med smør og kjørvel. Spe med fløte til du har en kremaktig puré. Smak til med salt og pepper.

### hvitløkscoulis

1 dl fløte  
0,5 dl hvitvin (helst av sauvignon blanc-druer)  
60 g kinesisk hvitløk (uten fedd), i biter  
2 ss vann  
200 g usaltet smør, i terninger  
salt, hvit pepper

Bland fløte, vin, hvitløk og vann i en kasserolle. Kok inn (reduser) til det bare er igjen halvparten av væsken. Demp varmen og pisk inn smøret, litt om gangen. Sausen må ikke koke. Smak til med salt og pepper.

## salat med røkt selbiff og plommesaus, 4 porsjoner

100 g røkt selkjøtt, i skiver

### plommesaus

500 g plommer  
100 g bruntsukker  
1 dl vann  
4 stjerneanis  
1 tørket chili  
1 ts soyasaus

Del plommene og fjern steinene. Ha plommene i en kasserolle sammen med sukker, vann, anis og chili. Kok opp og la det småkoke i ca. 30 minutter til plommene er myke. Ta opp anis og chili. Rør om og smak til med soyasaus.

### salat

100 g blandede salatblader og urter  
1 dl pinjekjerner, ristet gylne i tørr stekepanne  
4 røde cherrytomater  
4 gule cherrytomater  
2 reddiker  
olivenolje  
nykvernet sort pepper, salt

Bland alle ingredienser. Krydre med pepper og salt.

Legg kjøtt og salat pent opp på tallerkener. Drypp sausen på og rundt.





## grillet selfilet med grønnsaksragu, rosmarinsmør og pai med potet og kantarell, 4 porsjoner

700 g selfilet  
olivenolje  
sort pepper  
rosmarin  
salt

Begynn med å lage pai med potet og kantarell, lag så rosmarinsmør, grønnsaksragu og tilbered kjøttet sist.

Vend kjøttet i olje og krydre det med pepper, hakket rosmarin og salt. Stek kjøttet i grillpanne ca. 5 minutter på hver side. Pakk kjøttet inn i aluminiumfolie og la det hvile 5 minutter før det skjæres i skiver.

### grønnsaksragu

3 sjalottløk, i båter  
8 grønne asparges, i biter  
12 kantareller, i biter  
smør og olivenolje til steking  
nykvernet hvit pepper  
saltflak

Fres alle ingrediensene i smør og olivenolje til de er "al dente" (med en liten hard kjerne). Krydre med pepper og dryss på noen saltflak ved servering.

### pai med potet og kantarell

deig  
180 g kaldt smør, i terninger  
3,5 dl hvetemel  
1 ts salt  
2-3 ss iskaldt vann

Smør en paiform, 25–28 cm i diameter. Ha mel, salt og smør i hurtighakkeren og kjør sammen med pulsknappen. Drypp på vann og arbeid sammen til en deig. Pakk deigen i plast og legg den i kjøleskapet en time. Sett stekeovnen på 200 grader. Kjevle ut deigen og kle paiformen med den. Forstek bunnen i 10 minutter.

### fyll

3 sjalottløk, hakkede  
2 dl melk  
2 dl fløte  
1 dl hakket dill  
4 egg, sammenvispede  
300 g kantareller, i biter, smørfreste  
5 kokte poteter, i skiver  
1 dl purre, i strimler  
salt, hvit pepper

Sett stekeovnen på 175 grader. Kok sjalottløken myk i melk og fløte. Tilsett dill og kjør det til puré i hurtigmikser eller med stavmikser. Rør inn egg og krydre med salt og pepper. Fordel kantareller, potet og purre i den forstekte paibunnen. Hell på eggeblandingen. Stek paien i 30 minutter eller til fyllet har stivnet i midten.

### rosmarinsmør

1 ss finhakket sjalottløk  
1 ss hakket frisk rosmarin  
1 ss finhakket hvitløk, helst kinesisk  
4 ss hakkede friske urter (estragon, gressløk, persille)  
2 ss finhakkede hasselnøtter  
4 ss kikkoman soyasaus  
100 g brunet, klaret smør (sil fra det klare smøret og la bunnfallet være igjen)

Bland alt unntatt smør og la det stå og godgjøre seg en time. Tilsett det varme smøret og varm opp igjen til det nesten koker.



## urtepanert sik, pastinakkbrandade og smørsaus, 4 porsjoner

### pastinakkbrandade

800 g melne poteter, f.eks. troll, kerrs  
pink eller mandel  
100 g pastinakk  
1,5 dl melk  
25 g smør  
salt, malt hvit pepper

Skrell poteter, del dem i biter og kok dem og pastinakk (hel) møre i usaltet vann. Varm melk og smør. Ta opp pastinakken og skjær den i små terninger. Mos potetene med potetstamper eller purépresse og rør inn melkeblanding og pastinakken. Smak til med salt og pepper.

### smørsaus

2 dl hvitvin  
1 dl løk, finhakket  
1 dl hvitvinseddik  
1 dl fiskebuljong  
1 ss sitronsaft  
100 g smør, i terninger  
salt, malt hvit pepper

Bland vin og løk og la det stå og trekke et par timer. Tilsett eddik, buljong og sitron. Kok opp og kok inn til det halve. Sil sausen og pisk inn smøret. Smak til med salt og pepper.

### urtepanert sik

2 tykke loffskiver, uten skorpe, i  
biter  
0,5 dl persille  
0,5 dl dill  
0,5 dl basilikum  
2 ts smør  
800 g skinn- og beinfri sikfilet  
(annen fiskefilet kan brukes)  
smør (helst klart) til steking  
salt, hvit pepper

Ha loff, urter og smør i hurtighakkeren og kjør til en finmalt blanding. Krydre med salt og pepper og vend fiskefileten i blandingen. Stekes på lav til middels varme i smør (helst klart).

### pynt: smørkokte gulrøtter, pastinakkchips, sukkerlaserte rødbeter og kjørvel



## crème brûlé med solbærsorbet, 4 porsjoner

### crème brûlé

5 dl fløte  
1 dl melk  
1 vaniljestang  
7 eggeplommer  
2 dl sukker  
0,5 en klype salt

Sett stekeovnen på 90 grader. Ha fløte og melk i en kasserolle. Del vaniljestangen på langs, skrap ut margen og ha begge deler i melken. Kok opp, sett til sides og avkjøl. Visp sammen eggeplommer, sukker og salt. Tilsett melkeblanding og rør om. Sil blandingen og fordel den i 4 ildfaste kopper eller former. Sett formene i en langpanne med kokende vann. Stek i ca. 45 minutter eller til puddingene har stivnet. Ta ut puddingene og dryss på et jevnt lag sukker like før de skal serveres. Karamelliser sukkeret med gassbrenner.

### solbærsorbet

300 g sukkerlake (se under)  
2 plater gelatin  
500 g solbær  
0,75 dl sitronsaft

Kok sukkerlake (se under). Bløtlegg gelatinplattene i kaldt vann i ca. 5 minutter. Gi solbærene et oppkok med litt vann, kjør til mos i hurtigmikser og gni mosen gjennom en sikt. Klem vannet ut av gelatinbladene og rør dem inn i solbærmosen. Tilsett sukkerlake og sitronsaft. Avkjøl. Frys i ismaskin eller i en form i frysen (Ta den ut og pisk kraftig i den et par ganger under innfrysingen).

### sukkerlake

200 g sukker  
1 dl vann

Kok sukker og vann til sukkeret har løst seg opp.



Mikael Nabb

kjøkkensjef,  
Ravintola Gustav Wasa, Vaasa

## stuet traktkantarell med røkt sideflesk, 4 porsjoner

- 1 liter traktkantareller, grovhakket
- 1 ss smør
- 2 sjalottløk, finhakkede
- 1 ss kyllingfond (fra flaske) eller buljongpulver + vann
- 2 dl fløte
- 4 skiver loff
- 8 skiver røkt sideflesk eller bacon
- salt, sukker, sort pepper
- fersk revet parmesan

Fres den hakkede soppen i tørr, varm stekepanne. Tilsett smør og løk. La det frese litt under omrøring. Tilsett fond og fløte. La det koke inn til en fyldig stuing og tilsett parmesan etter smak. Smak til med salt, sukker og pepper.

Sett stekeovnen på 225 grader. Skjær skorpene av loffskivene og bre et tynt lag smør på en side av dem. Del brødsnivene i to, legg dem på bakepapir på en bakeplate. Legg sideflesksnivene ved siden av loffskivene. Sett inn bakeplaten i stekeovnen i ca. 3 minutter til loffen er gyllen og sideflesket er sprøstekt.

Ved servering:

Legg opp stuing og flesk på brødet til en lekker toast eller server de enkelte komponentene hver for seg og la alle forsyne seg selv.

Nytes best sammen med iskaldt, skummende øl i glass.

pynt: rosmarin





## urtespekket selschnitzel med trollkrabbesjy og rødløkkompott, 4 porsjoner

600 g selfilet  
smør til steking  
salt, pepper

### urteolje

1 dl Olivenolje  
1 ss rosmarin, hakket  
2 ss bladpersille, hakket  
1 ss timian, hakket  
1 fedd hvitløk, hakket

Sett stekeovnen på 180 grader. Bland alle ingrediensene til urteoljen. Brun kjøttet på alle sider i varmt smør. Krydre med salt og pepper. Ta opp kjøttet og pensle det med urteolje. Ovnsstek kjøttet i 12 minutter og la det hvile et par minutter før servering.



### trollkrabbesjy

1 liter trollkrabbebuljong (skalldyrbuljong)  
2,5 dl fløte  
25 g smør, helst usaltet  
salt, nykværnet sort pepper

Kok buljongen i 10 minutter, tilsett fløte og kok i 15 minutter. Pisk inn romtemperert smør, smak til med salt og pepper.

### rødløk-kompott

500 g rød løk, i tynne skiver  
1 ss smør  
1 dl balsamicoeddik  
0,5 dl bruntsukker  
salt, pepper

Sauter løken i smør til den begynner å slippe væske, tilsett eddik og sukker. Kok inn til en kompott. Smak til med salt og pepper.



## pannestekt selbiff med kantarellsaus, 4 porsjoner

600 g ryggbiff av säl  
salt, pepper  
smør til steking

Skjær opp kjøttet i 4 biffer à 150 gram. Krydre dem med salt og pepper. Stek kjøttet gyllenbrunt i varmet smør.

### kantarellsaus

600 g kantareller, i biter  
2 ss smør, helst usaltet  
3 sjalottløk, hakket  
0,5 fedd hvitløk, hakket  
4 dl hvitvin  
2 cl konjakk  
5 dl fløte  
2 ss hakket fersk estragon  
salt

Fres soppen i smør, tilsett løk og hvitløk. Hell på vin og kok til all væsken har kokt inn. Flamber med konjakk (hell på konjakken og tenn på dampen med en fyrstikk – husk å slå av kjøkkenvifta først). Tilsett fløte og kok til sausen tykner. Tilsett estragon og smak til med salt.



Atle Tilrem

kjøkkensjef og eier av Hildurs Urterarium,  
Brønnøysund

## røkt selbiff med karamellisert løk og selleripuré, 4 - 6 porsjoner

### saltlake

2,5 liter vann  
350 g salt  
3 ss sukker  
1 ss hel sort pepper  
3 laurbærblad

250 g ryggbiff av sel, renskåret

### karamellisert løk

2 løk, i skiver  
4 dl rødvin  
1,5 dl sukker  
1 ts nellik  
1 ss solbærsirup

### selleripuré

1 sellerirot, i biter  
2 poteter, skrelte, i biter  
2 ss smør  
hvit pepper, salt

Kok opp alle ingrediensene til saltlaken. Avkjøl. Legg kjøttet i den kalde saltlaken og la det ligge i den i 3 timer. Varmrøyk kjøttet (f.eks. i en ABU-røk) etter anvisningene for annet kjøtt. La gjerne kjøttet ligge i røyken til den er kald.



Lag i mellomtiden karamellisert løk: Ha løk, vin, sukker, nellik og solbærsirup i en kasserolle og kok til nesten all væske har kokt inn. Fjern evt. nellikene.

Lag selleripuré: Kok selleri og poteter møre i lettsaltet vann. Sil av vannet og la det stå og dampe godt av seg uten lokk. Ha det i hurtighakker og kjør til en glatt puré. Smak til med pepper, salt og smør.

Legg den karamelliserte løken på tallerkener. Skjær kjøttet i tynne skiver og legg det på tallerkenene. Legg på varm selleripuré (form den til egg med to spiseskjeer).



## selfilet med erter og plommesalat, 4 porsjoner

### plommesalat

4	faste plommer
1 ts	smør
1 ss	hvitvinseddik
1 ts	sukker
1 ts	estragon, hakket
2	hjertesalater
1 dl	valnøtter, hakkete

Begynn med salaten: Del plommene i to deler og fjern steinene. Smelt smøret i en stekepanne og rør inn eddik og sukker. Stek plommene med snittflatene ned og dryss på estragon (stek dem raskt – de skal holde formen). Legg salatblader på tallerkener og legg på plommene like før maten skal serveres. Dryss på nøtter. Drypp på sjenen fra stekepannen.

600 g	selfilet
2 dl	fløte
200 g	grønne erter
	salt, pepper
	smør til steking

### pynt

16	kokte reker
1 dl	tyttebær
	tang (kan sløyfes)

### til servering

#### kokte mandelpoteter

Skjær kjøttet i skiver og krydre det med salt og pepper. Stek biffene pent brune på begge sider i varmt smør. Ta opp biffene og hold dem varme. Hell fløte i stekepannen og kok inn mens du visper godt i bunnen. Smak til med salt og pepper.

Gi ertene et oppkok i lettsaltet vann. Sil godt av dem. Kok opp rikelig med vann i en kasserolle og la tangen koke i 2 minutter (tang er bare pynt – den bør ikke spises). La tangen renne av og legg den som en ring på tallerkenene og legg på reker. Legg kjøttet i midten og hell på fløtesausen. Legg på erter. Dryss på tyttebær og server kokte mandelpoteter til.

Tips: Det er lettere å skjære kjøttet i pene skiver når det er halvfrost

## selrulader fylt med blåmuggelost, aubergin-potetpurè, broccoli og svartrotchips, 4 porsjoner

1 skorsonerrot  
 600 g selfilet i 4 skiver  
 100 g mild blåmuggost, i fire biter  
 0,5 dl konjakk  
 2 dl fløte  
 200 g brokkoli  
 rapsolje til fritering  
 salt, hvit pepper  
 smør til steking

### aubergine-potetpuré

1 ss olivenolje  
 2 auberginer  
 600 g potet, skrelt  
 2 dl melk, varm  
 salt, hvit pepper

Begynn med skorsonerrotchipsen: Skjær skorsonerrotten i tynne skiver på langs med f.eks. en potetskreller. Friter gylne i varm olje og la dem renne av på kjøkkenpapir. De blir sprø etter en stund.

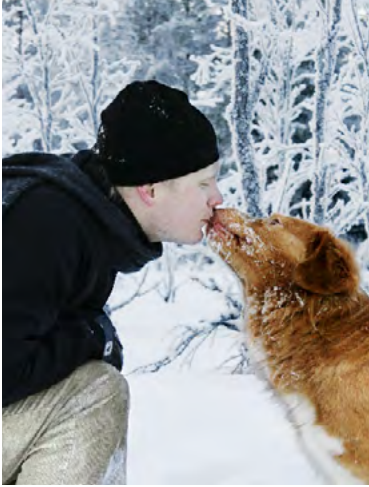
Sett stekeovnen på 180 grader. Lag puréen: pensle auberginene med olje og bak dem i stekeovnen i ca. 30 minutter eller til de er myke. Avkjøl dem, del dem og skrap ut kjøttet av skallene. Mos kjøttet fint, gjerne med stavmikser. Kok potetene møre, sil av vannet, mos dem og bland dem med varm melk og auberginekjøtt. Smak til med salt og pepper. Hold pureen varm.

Legg kjøttskivene i en plastpose og bank dem ut med knyttneve eller kjevle til de er ca. 3 mm tykke. Legg opp osten på skivene. Krydre med salt og pepper. Rull sammen skivene og fest med tannpikere. Stek selulittene pent brune i varmt smør. Tør du, heller du konjakk over selulittene når de er ferdige, tenner på dampene og flamberer dem (husk å slå av kjøkkenviften først). Ta opp kjøttet og hold det varmt. Hell fløte i stekepannen. Kok opp mens du skraper opp fra bunnen av pannen, smak til med salt og pepper.

Kok brokkolien såvidt mør i lettsaltet vann like før servering.

Legg opp puré, kjøtt, grønnsaker på tallerkener. Stikk skorsonerrotchipsene i pureen.





## Svante Sand

kokk,  
Ravintola Gustav Wasa, Vaasa

## røkt sel med geitostterrinn og tranebærsirup, 4 porsjoner

200 g røkt selkjøtt

Lag geitostterrinn og tranebærsirup (se under). Skjær selkjøttet i tynne skiver ved servering.

### geitostterrinn

1 Malaxlimpa, (rugbrød)  
1 plate gelatin  
0,5 dl melk  
200 g hvit geitost  
salt

Kle en terrinform med tynne rugbrødsiver. Bløtlegg gelatinplaten i melk i 5 minutter. Varm opp og rør til gelatinen har løst seg opp. Tilsett geitost og kjø sammen i hurtigmikser. Hell osteblandningen i formen, dekk overflaten med brødsiver. Dekk med folie og sett den kjølig natten over. Skjær i skiver ved servering.

### tranebærsirup

2 ss sukker  
1 stor rød løk, i skiver  
1 dl buljong, hønse- eller grønnsaks-  
1,5 dl portvin  
1 dl tranebærjuice  
1 dl tranebær  
1 krm malt sort pepper

Ha sukker og rød løk i en kasserolle og varm sakte opp til sukkeret smelter og blir gyllent (karamelliseres). Tilsett buljong, vin og tranebærjuice. Kok i 5 minutter. Ta opp løken med en hullsleiv. Kok inn sausen til den tykner. Legg tilbake løken og tilsett tranebær, smak til med pepper.

pynt: ruccola, persille





### grillet seltournedos med mandelpotetpuré og balsamicosirup, 4 porsjoner

600 g selfilet, 4 biter à 150 g  
0,5 dl balsamicosirup (se side 105)

pynt: potetchips og flaksalt

Grill kjøttet på alle sider og la det hvile 10 minutter før servering. Server det med mandelpotetpuré, salat, olje og balsamicosirup.

### mandelpotetpuré

600 g mandelpotet  
2-3 dl varm melk  
25 g smør  
salt, malt hvit pepper

Skrell potetene og kok dem møre i vann. Mos potetene og rør inn smør og melk. Smak til med salt og pepper

### salat med karse, syltet sitronskall og syrnet rødløk

1 rødløk  
1 sitron, presset  
1 ts sukker  
1 ts salt  
2 dl karse

### syltet sitron

2 sitroner  
2 dl vann  
1 dl sukker

Skjær løken i tynne båter, bland med sitronsaft, sukker og salt. La det stå og trekke i minst en time ved romtemperatur. Lag syltet sitron: Skrell sitronene tynt med potetskreller så bare det gule skallet blir med. Forvell skallene i kokende vann tre ganger (bytt vann). Skjær skallene i strimler og ha dem i en kasserolle sammen med vann og sukker. La det småkoke i 10 minutter.

Bland karse, syltet sitronskall og syrnet rødløk. Legg opp kjøtt og potetpuré på tallerkener, legg på salat og drypp på tomatolje. Pynt med potetchips og flaksalt.

### tomatolje

2 dl tomatjuice  
1 dl olivenolje  
salt, sukker

Kok inn tomatjuicen til det bare er igjen et par spiseskjeer. Visp inn oljen og smak til med salt og sukker.



### markjordbærparfait med hvit sjokolademousse, 4 porsjoner

#### markjordbærparfait

50 g markjordbær  
50 g marengser, knuste  
0,5 dl fløte

Mos markjordbærene i hurtigmikseren. Bland mos og marengs. Pisk fløten til en løs krem og vend inn markjordbærblendingen. Kle 4 kaffekopper med plastfolie og fordel ismassen i dem. Dekk med plast og sett dem i frysen.

#### hvit sjokolademousse

1 dl fløte  
70 g hvit sjokolade, hakket

Koka opp 0,5 dl fløte. Ha sjokoladen i en bolle og hell på den kokende fløten mens du rører hele tiden. Rør til det er klumpfritt. Rør inn resten av fløten. Sett sjokoladefløten i kjøleskapet og pisk den opp like før servering.



## selribs med potetbåter og hollandaise, 4 porsjoner

### selribs

- 1 selside (ribbe)
- salt, sort pepper
- olivenolje

Skyll kjøttet godt i kaldt vann og vask bort mest mulig blod fra kjøttet. Fjern hinner fra kjøttet og skjær til 4 pene biter med en skarp kniv eller bruk en fuglesaks. Tørk kjøttet godt med kjøkkenpapir. Gni inn kjøttet med salt, pepper og olje. Grill selribsene på begge sider i varm grillpanne og legg dem over i langpannen.

### glaze til ribs

- 1,5 ss soyasaus
- 3 ss rapsolje
- 2 ts HP-saus
- 1,5 ss flytende honning
- 2 fedd hvitløk, finhakkede

Sett stekeovnen på 100 grader. Bland alle ingrediensene og pensle kjøttet med glazen. Stikk et steketermometer i den tykkeste delen av kjøttet; de er ferdige når kjernetemperaturen er 57 grader. Det tar ca. 1 time.

### potetbåter

- 4-6 store poteter
- 1 liter buljong, hønse- eller okse- (terning eller konsentrat blandet med vann)
- 1 fedd hvitløk
- 1 laurbærblad
- rapsolje
- salt, sukker

Skrubb potetene godt og del dem i fire båter. Ha buljongen i en kasserolle sammen med hvitløk og laurbærblad. Kok opp, ha i potetbåtene og la dem trekke i ca. 7 minutter. Sil av kokevannet. Sett stekeovnen på 225 grader. Legg potetbåtene i langpannen. Tilsett olje, salt og sukker, vend sammen. Stek i ca. 15 minutter til potetene er gylne.

### rask hollandaise

- 0,5 sitron, saften
- 4 eggeplommer
- 200 g smør, smeltet
- salt

Ha sitronsaft og eggeplommer i en rustfri bolle og visp sammen. Sett bollen på komfyren eller i varmt vannbad (over kokende vann i en kasserolle). Visp til det er tykt. Ta bollen av varmen og pisk inn smeltet smør, litt om gangen. Smak til med salt og evt. mer sitron.



Peter Lintula

krovert,  
Ravintola Bacchus, Vaasa



## sel & kantareller i butterdeigskurv, 4 porsjoner

- 4 butterdeigplater, tinte
- 1 egg, sammenspet
- 150 g ryggbiff/filet
- 0,5 løk, finhakket
- 1 ss smør
- 1 dl kantareller, grovhakkede
- 1 dl rødvin
- 2 dl fløte
- salt, pepper
- Maisenna (ved behov)

pynt: blandet salat med urter,  
tyttebær

Begynn med butterdeigskurven: Sett stekeovnen på 225 grader. Skjær opp butterdeigplatene i firkanter, ca. 5x5 cm. Man trenger 2 firkanter per porsjon. Skjær ut en firkant inni den andre firkanten. Pensle den største firkanten med sammenspet egg og sett tilbake den utskårne biten oppå den største. Stek til deigen er vakkert gyllen og godt hevet, ca. 20 minutter.

Lag stuingen: Skjær ren kjøttet og skjær det i små terninger, ca. 1/2 cm store. Fres løken i smøret, tilsett kjøtt og kantareller og stek noen minutter. Tilsett vin og la det koke inn, tilsett fløte og kok inn, jevn med Maisenna utrørt i litt kaldt vann hvis det ikke blir tykt nok. Smak til med salt og pepper og rør inn en klatt smør. Fyll butterdeigkurvene med stuingen. Dryss på tyttebær og server blandet salat til.

## selfilet fylt med bacon- og urter, med skjellsaus og potetpuré, 4 porsjoner

- 600 g selfilet
- 8 baconskiver
- 1 dl hakkede friske urter
- smør til steking
- salt og pepper

Sett stekeovnen på 100 grader. Skjær ren kjøttet og skjær det til så du får et stort, flatt og jevntykk (tynt) stykke. Krydre med salt og pepper. Legg baconskivene utover kjøttet og dryss på urtene. Rull sammen kjøttet og bind det opp med kjøkensnor. Brun kjøttet i smør. Legg kjøttet over i en ildfast form, krydre med salt og pepper og sett i et steketermometer. Sett inn kjøttet i stekeovnen til kjernetemperaturen er 54 grader (medium). Ta ut kjøttet og la det hvile i 10–15 minutter før du skjærer det opp.

## skjellsaus

- 3 dl skjellkraft eller skalldyrbuljong
- 2 dl hvitvin
- 1,5 dl fløte
- 3 ss crème fraîche
- 1 dl rensede blåskjell
- salt og pepper
- maisenna, om nødvendig

Kok inn kraft eller buljong og vin til det er igjen en tredel. Tilsett fløte og kok inn. Smak til med salt og pepper. Jevn sausen med maisenna utrørt i kaldt vann om du vil ha den tykkere. Sil sausen. Tilsett crème fraîche og kjø med stavmikser eller i hurtigmikser til du har en glatt og skummende saus. Legg i skjellene.

Serveres med kokte grønnsaker, potetpuré og rognbærgelè





## tindvedmousse med smoothie og bringebærsorbet, 6 porsjoner

### tindvedmousse, 6 porsjoner

3	plater gelatin
1 dl	kremfløte
1 dl	sukker
2,5 dl	naturell yoghurt
1 dl	tindvedsaft
1	rullekakebunn

Bløtlegg gelatinplaten i kaldt vann. Pisk fløten stiv med sukkeret, vend inn yoghurten. Varm tindvedsften, klem vannet ut av gelatinplaten og smelt i den varme saften. Vend den i yoghurtblandningen. Stikk ut passe store bunner av rullekakebunnen og plasser dem i passe store former. Hell moussemassen i formene og la stivne i kjøleskapet ca. 3–4 timer.

### tindvedsmoothie

1,5 dl	naturell yoghurt eller kefir
	tindvedsaft
	melis
	vaniljesukker
	iskrem

Bland ingredienser etter smak i hurtigmikser (eller bruk et litersmål eller lignende og stavmikser) Kjør sammen til en skummende drikk.

### bringebærsorbet, 4 porsjoner

150 g	sukkerlake (se side 88)
250 g	bringebærpuré
3 ss	sitronsaft
1	plate gelatin

Bløtlegg gelatinplaten i kaldt vann i 5 minutter. Bland sukkerlake, bringebærpuré og sitronsaft. Varm opp litt av bringebærblandningen i en kasserolle. Klem bløtevannet av gelatinplaten og ha den i den varme blandingen. Bland alt og kjør til i iskremmaskin eller sett det i fryseren, ta den ut av og til og pisk den opp.

### pynt: tindved, sjokoladepinner

Legg opp moussebakkelsener og sorbet på tallerkenene, hell smoothie i et glass, sett det på tallerkenen og pynt.





Ossi Harju

kjøkkensjef,  
Wasa Taste, Vaasa

## laksepastrami med waldorf-salat og balsamicosirup, 4 porsjoner

### waldorfsalat

- 1 stilkselleri, i strimler
- 2 eple, i strimler
- 2 ss majones
- 75 g crème fraîche
- 50 g valnøttkjerner
- 50 g druer (steinfrie)
- salt, pepper

Bland alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

### laksepastrami

- 250 g laksefilet
- 1 ss salt
- 1 ss sukker
- 1 ss hele korianderfrø
- 1 ss fennikelfrø
- 1 ss dillfrø
- 1 ss rosépepper
- 1 revet skall av 1 lime
- soyasaus

Sett stekeovnen på 70 grader (varmluft). Mal krydderene grovt (eller støt dem i morter). Gni inn i laksen med krydder og lime. Pakk den i dobbelt lag aluminiumfolie, pass på at det er en helt tett pakke. Stikk et steketermometer inn i den tykkeste delen av laksefileten (gjennom folien). Bak i stekeovn til kjernetemperaturen er 50 grader. Avkjøl og skjær laksen i skiver. Pensle med litt soyasaus.

### balsamicosirup

- 1 dl balsamicoeddik
- 2 ss sukker

Kok inn eddik og sukker til det er tykt som sirup. Avkjøl.



## urtegrillet ryggfilet av sel med brunet kålsjy, confiterte rotfrukter og potet-pinjekjerne-kroetter, 4 porsjoner

### brunet kålsjy

- 0,5 hvitkålhode
- 100 g smør
- 1 liter buljong
- 2 laurbærblad
- 6 hel allehåndekorn
- salt, hvit pepper

Hakk kålen fint og brun den i 50 gram smør. Tilsett buljong og krydder. Kok inn til de bare er igjen 1/3 av buljongen. Sil buljongen over i en ren kasserolle og pisk inn 50 gram smør, litt om gangen. Smak til med salt og pepper.

### urtegrillet filet av sel

- 400 g filet av sel
- salt, sort pepper
- fersk rosmarin

Sett stekeovnen på 100 grader. Krydre kjøttet med salt og pepper og stikk inn rosmarinkvister. Grill kjøttet i varm i grillpanne, ca. 1 minutt på hver side. Legg kjøttet i en ildfast form og etterstek i stekeovnen til kjernetemperaturen er 60 grader, det tar ca. 60–75 minutter avhengig av tykkelsen på fileten.

### rotfruktconfit

- 800 g rotgrønnsaker (gulrot, kålrot, pastinakk, potet)
- 4 dl olivenolje
- 3 ss salt
- 2 ss sukker
- 20 hvite pepperkorn
- 4 laurbærblad
- 1 fersk chili
- 1 sitron (skallet)

Sett stekeovnen på 80 grader. Skrell grønnsakene og skjær dem i terninger, ca. 2x2 cm store. Legg grønnsakene i en ildfast form. Kok opp olje og krydder, hell det over grønnsakene og sett formen i stekeovnen i 1–1 1/2 time, til grønnsakene er møre.

### potet-pinjekjerne-kroetter, 8 stykker

- 5 poteter
- 2 egg
- 0,5 dl revet vellagret ost, gjerne emmenthaler
- 1 ss potetmel
- 0,5 dl pinjekjerner, knuste
- 0,5 dl brødrasp
- 4 egg
- 1 egg, sammenspet, til panering
- salt, hvit pepper
- olje till fritering

Kok potetene møre i lettsaltet vann. Skrell potetene og mos dem. Rør egg, revet ost og potetmel inn i potetmosen. Smak til med salt og pepper. Del potetmassen i 8 og form bitene. Bland pinjekjerner og brødrasp. Vend potetbitene først i sammenspet egg og så i brødraspblandningen. Gjenta en gang til. Friter kroetterne i olje (160 grader) til de er gylne.



## sjokladepannacotta black & white, 4 porsjoner

### mørk sjokoladepannacotta

1 plate gelatin  
2,5 dl fløte  
1 ss melk  
40 g sukker  
70 g mørk sjokolade, hakket

### hvit sjokoladepannacotta

2,5 dl fløte  
1 ss melk  
20 g sukker  
1 plate gelatin  
70 g hvit sjokolade, hakket

Begynn med mørk sjokoladepannacotta: Bløtlegg gelatinplaten i kaldt vann i 5 minutter. Gi fløte, melk og sukker et oppkok. Klem bløtevannet ut av gelatinplaten, ha den i den varme fløten og rør til gelatinen har løst seg opp. Ha sjokoladen i en bolle og hell på den varme fløten. Rør til sjokoladen har løst seg opp. Hell opp sjokoladepannacottaen i 4 glass. Avkjøl i kjøleskapet til stivt.

Lag hvit sjokoladepannacotta på samme måte. Pass på at den mørke sjokoladepannacottaen har stivnet helt i glassene før du heller på den hvite. Sett glassene tilbake i kjøleskapet i minst 1 time før servering.

### tranebærkompott

0,5 plate gelatin  
1 dl tranebær, fryste  
1 dl sukker  
1 ts sitronsaft  
0,5 dl vann

Bløtlegg gelatinen i kaldt vann i 5 minutter. Kok opp tranebær, sukker, sitronsaft og vann. Kjør til mos med stavmikser. Klem bløtevannet ut av gelatinen og ha den i den varme kompotten. Rør til gelatinen har løst seg opp. Hell kompotten i en bolle, avkjøl og sett den i kjøleskapet. Serveres til pannacottaen.





Saku Railio

kjøkkensjef/projektleder,  
Gastro Botnia



## rosmarinstekt selfilet, ragu på kantarell og blomkål samt appelsinmajones, 4 porsjoner

### rosmarinstekt selfilet

250 g selfilet  
2 ss smør  
4 kvister rosmarin, fersk  
salt, sort pepper fra kvern

Sett stekeovnen på 110 grader. Knyt opp kjøttet med kjøkkensnor så det blir jevnt og rundt. Krydre med salt og pepper. Brun kjøttet på alle sider i varmt smør sammen med rosmarinkvistene. Legg kjøttet over i en ildfast form sammen med rosmarin. Etterstek i stekeovnen til kjernetemperaturen er 58–60 grader. (Bruk gjerne digitalt steketermometer). La kjøttet hvile under folie i ca. 15 minutter før du skjærer det i porsjonsbiter ved servering.

### ragu på kantarell og blomkål

100 g kantareller, børstet rene  
100 g blomkålbuketter  
1 sjalottløk, i skiver  
1 lite fedd hvitløk, finhakket  
2 ss smør  
salt, nykvernet hvit pepper

### pynt: alfalfaspirer

Skjær kantarellene i små biter, stek dem i tørr stekepanne så all væske koker inn. Tilsett små blomkålbuketter, sjalottløk og hvitløk. Rør om og tilsett smør, fres till raguen begynner å få farge. Krydre med salt og pepper. Legg opp raguen i en rund form og pynt med alfalfaspirer.

### appelsinmajones

1 dl majones  
1 ts revet appelsinskall  
1 ss ferskpresset appelsinjuice  
salt, sukker

Bland alle ingrediensene. Smak til. Ha majonesen i sprøytepose, lag et lite hull og sprøyt den tynt på ved serveringen.

## ”Sel Wellington”, med madeirasjy, sjalottløkkompott samt trøffel- og potetpuré, 4 porsjoner

### ”Sel Wellington”

- 500 g selfilet
- 50 g smør
- 150 g sjampinjonger, traktkantareller eller annen sopp, hakket
- 25 g løk, finhakket
- 3 fryste butterdeigplater
- 1 egg, sammenvispet
- 1 rapsolje til steking
- 1 salt, sort pepper fra kvern

Brun kjøttet på alle sider i en blandning av smør og olje. Avkjøl og krydre kjøttet med salt og pepper. Bland hakket sopp og løk og fres dem i olje og smør til væsken har fordampet. Krydre med salt og pepper og avkjøl. Sett stekeovnen på 150 grader. Tin butterdeigplaten, skjõt dem sammen ved å klemme dem fast i hverandre. Bre ut soppblandingen i et jevnt lag på deigplaten. Legg på kjøttet og rull sammen til en pakke. Skjær bort overflødig deig. Legg pakken med skjøten ned på bakepapir i langpanne. Press luften godt ut av pakken og klem deigen godt fast. Stikk luftehull i deigen med en gaffel og pensle med egg. Stikk inn et steketermometer. Sett kjøttet i stekeovnen og stek til kjernetemperaturen er 60 grader. Deigen skal bli vakkert brun; er den ikke det øker du ovnstemperaturen mot slutten. La kjøttet hvile i ca. 20 minutter. Skjær bort skalkene og skjær opp i fire jevnstore biter.

### madeirasjy

- 2 ss sukker
- 2 ss rotfrukter, i små terninger (gulrot, selleri, pastinakk eller persillerot, løk)
- 1 ss balsamicoeddik
- 2 dl sterk buljong (demi glace)
- 1 dl madeira
- 1 dl urter (timian)
- 2 ss smør, helst usaltet
- 1 salt, pepper

Smelt sukkeret i tørr kasserolle og la det bli gyllent. Tilsett rotfrukter og fres en stund. Tilsett eddik og buljong, la det redusere en stund. Hell i madeira og tilsett urter etter smak, f.eks. timian. Reduser og sil sausen. Pisk inn smør, det jevner også sausen. Smak til med salt og pepper.



### sjalottløkkompott

- 8 sjalottløk
- 1 ss balsamicoeddik
- 1 ss sukker
- 1 dl rødvin
- 1 salt, pepper

Skrell sjalottløken, fres den i en kasserolle med resten av ingrediensene til væsken har kokt inn og løken er myk.

### trøffel- og potetpuré

- 700 g poteter, gjerne Asterix
- 3 ss smør
- 2 dl melk
- 1 ts trøffelolje
- 1 salt
- 1 hvit pepper fra kvern

Skrell potetene og skjær dem i biter. Kok potetene møre i usaltet vann. Sil av kokevannet. Varm smør og melk. Mos potetene gjennom sil eller i purépresse. Rør forsiktig inn melkeblandningen og trøffelolje. Rør om og avslutt med salt og pepper.

Tips: bruk de av sesongens grønnsaker og rotfrukter som frister

## sorbet av hvit rips, økologisk jordbærpuré og havreflarn, 4 porsjoner

### sorbet av hvit rips

1 plate gelatin  
 150 g sukkerlake (se side 88)  
 250 g puré av hvite rips  
 2 ts sitronsaft

Bløtlegg gelatinen i kaldt vann i 5 minutter. Bland sukkerlake, ripspuré og sitronsaft. Varm opp en tredel av blandingen til 40 grader. Klem bløtevannet ut av gelatinen og ha den i den varme bærblendingen. Rør til gelatinen har løst seg opp. Tilsett resten av bærblendingen og hell det i en iskremmaskin. La isen stå i frysen i ca. 40 minutter før servering.

Tips: Har du ikke ismaskin har du bærblendingen i en form og setter den i fryseren. Pisk kraftig i isen 2-3 ganger under innfrysingen. Kjør gjerne den fryste isen i hurtighakkeren så den får fin, glatt konsistens.

### puré av økologiske jordbær

200 g økologiske jordbær  
 1 dl sukker  
 1 ss jordbærlikør

Bland jordbær, sukker og likør. Kjør til en glatt puré med stavmikser eller i hurtighakker. Gni pureen gjennom en sikt.

### havreflarn

25 g smør, smeltet  
 50 g havregryn  
 25 g hvetemel  
 75 g sukker

Sett stekeovnen på 175 grader. Bland alle ingrediensene. Lag små kaker av deigen og sett dem på bakepapir med god avstand mellom. Stek flarnene i 5–7 minutter til de er pent brune.





**Jaakko Kolmonen**

kjøkkensjef,  
Patakolmonen ky, Helsinki

### løkbiff på stekestein, 1 porsjon

- 1 liten løk
- 100 g mørt selkjøtt
- kaldpresset rapsolje
- sort pepper, kvernet
- 0,5 ts honning
- salt

#### til servering: potetmos

Varm opp en stekestein til 250 grader, i f.eks. en gassgrill. Del, skrell og skjær løken i tynne skiver. Skjær selkjøttet i en centimeter tykke biffer på tvers av muskelfibrene. Bank biffen flat mellom to lag plast. Smør biffen og stekesteinen med olje med stekespaden. Legg biffen på steinen. Flytt biffen litt rundt til å begynne med så den ikke setter seg fast i steinen. Snu biffen før kjøtt-saften begynner å pipe ut. Steketiden er ca. 1–2 minutter.

Legg løken utover steinen. Tilsett en skvett olje. Legg biffen over på en tallerken når det begynner å pipe fram rødlig saft på overflaten. Rør honningen i løken og la den karamelliseres. Dryss salt på biff og løk. Serveres med potetmos.

### strimlet kjøtt med grønnsaker i pølsepose, 1 porsjon

Pølsepose er en slags grillpose som brukes i Finland. Du kan også lage en pakke av tykk aluminiumfolie.

- 1 potet
- 1 ss kaldpresset rapsolje
- 1 pølsepose eller en bit tykk aluminiumsfolie (til steking)
- 3 sjampinjonger
- 1 bukett brokkoli
- 0,3 ts karrapulver
- 1bit paprika
- 80 g mørt selkjøtt
- salt

Skrubbe poteten (ikke skrell den) og skjær den i ca. 3 mm tykke skiver. Hell en teskje olje i posen og legg i potetskivene. Del sjampinjongene og brokkolien i små biter og ha dem i posen. Dryss karri på paprikabiten og drypp på litt olje. Legg paprikabiten med skallet ned i posen.

Skjær kjøttet i 1 cm tykke strimler med så lange muskelfibre som mulig og legg dem i posen. Klem ut mest mulig luft og rull sammen posen.

Legg posen på varm grill og legg på lokket. Slokk grillen når posen begynner å blåse seg opp av damptrykket. La posen ligge under grilllokket et par minutter til. Åpne posen og dryss i litt salt. Sjekk at potetene er møre. Får med deg kraften fra posen med en brødbit.



## Kildehenvisninger

### Del 1 Kraftmat som fikk druknede til å le

#### Litteratur og artikler

- Edlund, Ann-Catrine: Sälen och jägaren, Norrlands universitetsförslag 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](http://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.

#### Muntlige kilder

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

### Del 2 Sel i det moderne kjøkken

#### Litteratur og artikler

- 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.

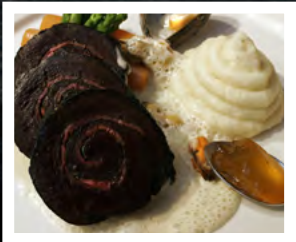
#### Muntlige kilder

- Jon Aga, krovert, Vega Havhotell, Vega
- Staffan Lindström, kjøkkensjef, Svenska Jägareförbundet, Öster Malma
- Susanne Jonsson, kokk, fil. mag i gastronomi, Foodie Sweden AB, Umeå
- Saku Railio, kjøkkensjef, projektleder, Gastro Botnia

## Register

Artisjokk med røkt sel	20	Strimlet kjøtt med grønnsaker i pøsepose	48
Baconsurret selfilet på grønnsakseng med Västerbottenspoteter	26	Stuet traktkantarell med røkt sideflesk	32
Blomkålsuppe med calvados, hvit trøffel og selpesto	22	Tindvedmousse med smoothie og bringebærsorbet	41
Crème brûlée med solbærsorbet	31	Urtegrillet ryggfilet av sel med brunet kålsjy, confiterte rotfrukter og potet-pinjekjerneroketter	43
Jordbær med pepperkaramell	21	Urtepanert sik, pastinakkbrandade og smørsaus	31
Grillet selfilet med fennikel og ramsløk, røkt rødvinssjy og kantarelltortilla	25	Urtespekkt selschnitzel med trollkrabbesjy og rødløkkompott	33
Grillet selfilet med grønnsaksragu, rosmarinsmør og pai med potet og kantarell	30		
grillet seltournedos med mandelpotetpuré og balsamicosirup	38		
Laksepastrami med waldorfsalat og balsamicosirup	42		
Lettsaltet selbiff med sennepssaus, gulrotpuré og sukkererter	27		
Limesorbet med sitrus- og peppersalsa	25		
Løkbiff på stekestein	48		
Marengsrapodi	23		
Markjordbærparfait med hvit sjokolademousse	38		
Ovnsbakt selfilet med kremet blomkålspuré, kjørvæl og hvitløkcoulis	29		
Ovnsbakt selfilet med timiansmørsaus og honningbakt Västerbottensost på spinatseng	23		
Pannestekt selbiff med kantarellsaus	33		
Rosmarinstekt selfilet, ragu på kantarell og blomkål samt appelsinmajones	45		
Røkt selbiff med karamellisert løk og selleripuré	34		
Røkt sel med geitostterrinn og tranebærsirup	37		
Røkt sel med mango- og avokadosalsa	20		
Røkt selrygg med tindvedssirup, høvlet Västerbottensost og ristede solsikkefrø	24		
Salat med røkt selbiff og plommesus	29		
Selanglaise	21		
Selfilet fylt med bacon og urter, med skjellsaus og potetpuré	40		
Selfilet med erter og plommusalat	35		
Sel & kantareller i butterdeigskurv	40		
Selribs med potetbåter og hollandaise	39		
Selrulader fylt med blåmuggelost, aubergin-potetpuré, broccoli og svartrotchips	36		
"Sel Wllington" med madeirasjy, sjalottløkkompott samt trøffel- og potetpuré	46		
Selwok med jasmiris og sursøt saus	27		
Sjokladepannacotta black & white	44		
Sjøgressmarinert selnakke med gressløk og basilikumpesto	28		
Sorbet av hvit rips, økologisk jordbærpuré og havreflarn	47		





Opplev en historisk matreise med forankring i dagens kystnære kjøkken. Med over 20 unike og spennende gourmetoppskrifter med sel, og mange andre matnyttige tips, guides du til en helhetlig matopplevelse som pryder både menyer og festbord.

