

## Solfylte smaker

På en av Lyngørs øyer stikker en lang flytebrygge godt ut i sundet. Her ligger snekker, motorbåter og seilbåter tett i tett. I enden av flytebryggen ligger Seilmakerfruens Kro, som har tatt opp arven etter Lyngørs tidligere restaurant Den Blå Lanterne. Stedet, som drives av Jon Åge Ruud, fikk raskt et godt ry, for her lages mat med oppriktig stolthet av skjærgårdens beste og ferskeste råvarer. Sommeren gjennom fortøyes båtene nærmest til restaurantbordene, og daglige forsyninger av fersk fisk og skalldyr lempes i land rett fra båtene. Smakebiten fra Sørlandet er en fylldig gulrotsuppe med kongekrabbe, etter kroinnhaverens egen oppskrift.

### GULROTSUPPE MED KONGEKRABBE

6 porsjoner

- 4 gulrøtter, i terninger
- 1 stor potet, i terninger
- 1 hvitløksfedd, hakket
- olivenolje til steking
- 1 l kyllingkraft, hjemmelaget og ferdig redusert, eller bruk hønsebuljongterninger
- 2 ss crème fraîche
- 1-2 dråper tabasco
- 150 g kongekrabbekjøtt, ukokt
- olivenolje til steking
- 6 babygulrøtter og kjørvel til pynt

Fres gulrøtter, potet og hvitløksfedd i en tykkbunnet kasserolle med olivenolje til det får en fin glans, i 2-3 min. Ikke bruk for sterk varme, det må ikke svi seg. Hell over varm kyllingkraft og la alt koke til grønnsakene er møre. Kjør alt i en blender og kok suppen opp igjen. Rør inn crème fraîche og tabasco. Ta kasserollen av varmen og bruk en stavmikser i suppen, for å få den lett og luftig. Stek krabbekjøttet i oljen. Vend det bare raskt i pannen, så er det ferdig. La det renne av på et kjøkkenpapir. Øs den varme suppen opp i dype tallerkener. Er suppen for tykk, kan den tynnes ut med litt mer kraft. Anrett biter av kongekrabben i fällerkjenene, og pynt suppen med forvellede babygulrøtter og frisk kjørvel.



Ved siden av kroen ligger en frodig liten hage med alle slags urteplanter, noe Jon Åge Ruud vet å benytte seg av når han lager mat av friske ingredienser fra fjord og jord.

# NORGE RUNDT *med kniv og gaffel*

Fem smakebiter fra fem av landets beste kokker.  
Felles for dem alle er fascinasjonen for friske,  
norske råvarer. Særlig de fra havet.

BILDER OG OPPSKRIFTER ER HENTET FRA DEN NYE  
BOKEN EN SMAK AV NORGE, AV CECILIE C. SANDBERG  
OG NANCY BUNDT (FOTO), SCHIBSTED FORLAG

## Mat med temperament

Spør du deg for om gode spisesteder nord i landet er det stor sannsynlighet for at navnet De 4 roser raskt vil dukke opp. For alle har hørt om de lekre rettene som serveres i Rosenes kjøkken, enten det er i Harstad eller i filialen i Tromsø. Matfilosofien er den samme i begge restaurantene, og slagordet er ”fransk-italiensk matglede med nordnorsk temperament”. Med utgangspunkt i sesongens beste råvarer, hentet fra havet rett utenfor, og fra den lokale bondens grøde, skapes sagnomsust mat i forståelse med det klassiske kjøkkenets prinsipper. Smakebiten fra Nord-Norge er laget av Kim Håvard Larsen ved De 4 Roser i Tromsø.

### STEKTE KAMSKJELL MED RØKTE MANDLER

4 porsjoner

- 12 store, ferske kamskjell
- 1 ss rapsolje
- 1 ss smør
- salt og nykvernet, sort pepper
- granateplekjerner til pynt

Legg kamskjellene med den største overflaten ned i en varm stekepanne. Krydre skjellene og la dem ligge i pannen i 1-2 min, til de har fått en gyldenbrun farge. Snu dem og ha smør i pannen. Krydre skjellene på den stekte siden og øs med smøret. Trekk pannen av den varme platen og la skjellene hvile i 1 min før servering.

### RØKTE MANDLER

- 40 skåldede mandler
- røkt salt (spesialbutikker)
- 1 ss rapsolje

Rist mandlene i varm olje til de får en gylden farge, dryss litt røkt salt over, og trekk pannen av platen.



Rosekokk Kim Håvard Larsen er mannen bak de appetitvekkende kamskjellene du får oppskrift på her.



### SYLTET PÆRE

- 1,5 dl vann
- 1 dl sukker
- 0,5 dl hvitvinseddik
- 1 stor pære, i små terninger
- 1 stjerneanis

Kok opp vann, sukker og eddik. Ha pærebitene i en bolle. Hell den varme laken over, ha i stjerneanis og la trekke til pærene er avkjølte.

### ERTEPURÉ

- 2 dl små, dypfryste erter
- evt. 2 ss kremfløte
- salt og pepper

Kok opp vann i en liten kjele og tilsett ertene. La vannet koke opp igjen og sil av ertene. Kjør ertene i en blender, og spe med vann eller kremfløte til du får en jevn puré. Press pureen gjennom en finmasket sil og smak til med salt og pepper.

### CHAMPAGNESMØRSAUS

- 2 dl hvitvin
- 4 ss hvitvinseddik
- 1 sjalottløk, finhakket

- 2 ss fløte
- 200 g usaltet smør, i små terninger
- salt og pepper
- 2 ss champagne
- 1 ss finhakket gressløk

Denne sausen må lages rett før servering, for den tåler ikke oppvarming. Kok opp hvitvin, eddik og sjalottløk og la det koke til det er ca. 1 dl væske igjen. Ha i fløte. Gi vin- og fløteblandingen et oppkok, trekk kjelen av platen og sil laken. Pisk inn smøret i små mengder av gangen, og først når bitene nesten er smeltet, pisker du inn neste omgang. Fortsett til sausen er tykk og jevn. Det er viktig at sausen ikke står på en varm plate, da den fort kan skille seg. Smak til med salt og pepper når alt smøret er pisket inn. Ha i champagne og gressløk og server sausen straks. Anrett kamskjellene på tallerkener med tilbehøret og legg på noen granateplekjerner. Pynt med ferske urter og server straks.



Kjøkkensjef Kent Sørensen og kokk Sveinung Brun Johansen samarbeider tett med bøndene som leverer sesongens friskeste grønnsaker direkte til kjøkkenet på Refsnes Gods.

## Herskapelig eleganse

På yttersiden av Jeløya, med vidstrakt utsikt over Oslofjorden, ligger Refsnes Gods, en storslagen lystgård som først og fremst ble brukt som rekreasjonssted for velstående Christiania-familier på 1800-tallet, men som også har sterkt ry som gjestegård for malere og annen kulturelite. På godset har man servert luksuriøs herregårdsmat i over 200 år, og som en hyllest til historien har man komponert en Unionsmeny basert på råvarer som ble mye brukt rundt forrige århundreskifte. Smakebiten fra Østlandet er lokalt fangede sjøkreps med godt tilbehør, fra kokken Kent Sørensen med assistanse fra Sveinung Brun Johansen.

### PANNESTEKT SJØKREPS MED BLÅMKÅLPURÉ OG GRØNNSAKSOLJE

Sjøkrepsen på Refsnes Gods har ikke reist langt, den kommer fra prisbelønte Fjordfisk på Hvaler.

4 porsjoner

- 4 store sjøkreps
- olje til steking
- smør til steking
- salt og pepper

Ta tak i sjøkrepsen og vri halen fra hodet. Bruk en saks og klipp langs undersiden av halen, men pass på så du ikke ødelegger kjøttet. Brett skallet til side og ta ut kjøttet. Lag et grunt snitt langs ryggen på sjøkrepshalen og fjern tarmen. Stek halen i en varm panne med olje og smør i 1-2 min på hver side. Krydre med litt salt og pepper.

### GRØNNSAKSOLJE

- 1 liten gulrot
- 1 banansjalottløk
- 1/4 kinesisk hvitløk
- 1/2 liten rød chili
- 1 liten bit ingefær
- litt finhakket gressløk
- 0,5 dl olivenolje
- 1 ss soyasaus
- 1 ss østerssaus
- friske urter til pynt

Alle grønnsakene skrelles og renses før de kuttes i små terninger. Ha litt av olivenoljen i en kjele og fres grønnsakene i 1 min. Tilsett resten av oljen, soyasaus og østerssaus og la det kjøle seg ned. Grønnsaksoljen serveres lun.

### BLOMKÅLPURÉ

- 1 blomkål
- 1 dl crème fraîche
- 1 dl kremfløte
- 1 ss limesaft
- salt og hvit eller sort nykværnet pepper

Kok blomkålen i lettsaltet vann til den er mør. Sil av vannet og la den tørrdampe under lokk for å få bort den siste rest av vann. Mos blomkålen med en stavmikser eller i en kjøkkenmaskin mens du blander inn crème fraîche og varm fløte (du kan også ta av noen buketter som brukes til pynt). Smak til med nypresset saft av lime, salt og pepper. Legg et tynt lag med blomkålpuré på tallerkenen, og legg sjøkrepshalen oppå. Hell litt grønnsaksolje over og pynt med friske urter.



Matt Howse frister med klippfisk i restauranten som er blitt en institusjon i Ålesund; Sjøbua.



## Ramsalte tradisjoner

I en nedlagt sjøbu ved inngangen til Brosundet midt i Ålesund sentrum ligger fiskerestauranten Sjøbua. Her videreføres Ålesunds tradisjon med å servere folket fersk sjømat direkte fra havet utenfor. Fiskebåter legger gjerne til ved restauranten og lossrer dagens ferske fangst rett inn til kokkene. Menyen avhenger av sesong og hva fiskeren kommer med, men retter av tradisjonsrik sunnmørsk klippfisk er å få året rundt. Smaken av Vestlandet er en tradisjonell klippfiskgryte, tilberedt av Matt Howse.

### KLIPPFISKGRYTE

4 porsjoner

- ca. 800 g utvannet, rensed klippfisk
- 3-4 store løk, i skiver
- 1,5 dl olivenolje
- 1 ss tomatpuré
- 1 tørket chili
- 4 bokser hermetiske tomater
- 2 bokser pimientos (hermetisk paprika)
- 1 liten rød chili, rensed og kuttet i strimler
- 1 dl vann
- salt og nykværnet, sort pepper

Fres løkskivene i olivenolje. Ha i tomatpuré og smuldre tørket chili over. Fres videre til løken begynner å bli myk, men ikke brun. Ha i tomat med lake og grovkuttet pimientos uten lake. Rør rundt, og la det trekke til løken er myk. Hell tomatsausen over i en ny kasserolle, eller i en gryte. Legg klippfisken forsiktig ned i tomatblandingen. Strø chilien over. Ha i litt kaldt vann, og om ønskelig litt mer olivenolje. La stå og trekke til fisken flaker seg, 15-20 min. Ikke rør under trekkingen, bare rist litt på kasserollen underveis. Smak til med salt, pepper og evt. litt sukker mot slutten. Server straks med kokte poteter ved siden av.



Navnet Britannia var et frieri til landets første og datidens viktigste turistgruppe: Britiske notabiliteter, eksentrikere og eventyrlystne herremenn på utkikk etter eksotiske opplevelser i det uoppdagede og kalde nord. Nå nyter alle slags mennesker maten i Palmehaven, som kokk Hans Johan Frøseth bakte torsk.



## Hvit klassiker

Midt i sentrum av Trondheim ligger "Den hvite svane", det gamle keiserhotellet Britannia, fra 1800-tallet. Og midt i hotellet ligger et arkitektonisk klenodium som heter Restaurant Palmehaven, som etter sin åpning 17. mai 1918 raskt ble et sted forbeholdt fiffen. Gjestene kunne velge mellom opptil 75 retter, inkludert friske østers, hummer, russisk kaviar, stekt smågris, orrfugl, tiur, and, rypekyllinger og gås. I dag er Palmehaven byens storstue, med sine mauriske hager, rislende springvann og kelnere på geledd mellom ranke søyler og mykt bøyde palmer. Kjøkkenet er opptatt av å utvikle nye retter etter gamle tilberedningsmåter, vel å merke tilpasset moderne ganer, og det er norske og lokale råvarer og produkter som står i sentrum. Smaken av Midt-Norge er Britannia-kokken Hans Johan Frøseths bakte torsk.

### BAKT TORSK MED POTET- OG PURRE-LØKKREM

For å få røksmak på olivenoljen kan du steke røkelaks i oljen. Sil oljen etter steking, og oppbevar den kjølig.

4 porsjoner

- 800 g torskfilet, skinn- og beinfri
- 100 g salt
- 4 ss meierismør
- 4 ss olivenolje
- 150 g shiitakesopp
- smør og olje til steking

Pisk ut saltet i 1 l kaldt vann. Legg den skinn- og beinfrie torskfileten i saltlaken og la den stå i 1 time i kjøleskapet. Stek shiitakesopp lett i smør og olje i en stekepanne. Ta fisken ut av laken og skjær den i 4 like store biter som legges i en stor, smurt ildfast form. Ha smør og olje over bitene og dekk med folie. Bak torsken i ovnen ved 120 °C i vel 15 min. Anrett torsken med potet- og purreløkkrem og egg Salat. Legg på stekt shiitakesopp, og hell en stripe røkt olivenolje rundt kanten av tallerkenen.

### EGGESALAT

- 4 egg
- 1 ss finhakket gressløk
- 1 ss finhakket rødløk

- 1 ss finhakket rå laks
- 1 ss lodderogn
- 1 ts revet sitronskall, helst økologisk
- olivenolje
- salt og nykvernet, sort pepper

Hardkok eggene, avkjøl dem og kutt dem i fine terninger. Bland egg, gressløk, rødløk og laks sammen og tilsett lodderogn og sitronskall (bare det gule). Smak til med en god olivenolje, litt salt og nykvernet pepper. Sett kjølig frem til servering.

### POTET- OG PURRELØK-KREM

- 600 g mandelpoteter, skrelt
- 200 g purreløk, i biter
- 3 dl fløte
- salt og nykvernet, sort pepper

Kok potetene møre i en kjele usaltet vann, mens purreløken kokes mør i fløten. Hell av kokevannet på potetene og kjø den kokte purreløken med fløten til en glatt masse med en stavmikser eller i en kjøkkenmaskin. Spe evt. med litt helmelk hvis blandingen blir for tykk. Mos potetene og bland inn purreløkfløten. Smak til med salt og pepper.