



*Norges beste
griller Norges fineste*

Grill laks etter oppskriftene fra deltakere i Bocuse d'Or



Norsk Laks er en unik råvare

Norsk sjømat er flere ganger valgt som råvare når verdens beste kokker skal få fram sitt fineste. I år er det Norsk Laks det handler om, en råvare som er skattet av kokker verden over. Med en smak som stadig vinner flere venner og gjør Norge verdensberømt som landet med den rene naturen og det barske klimaet.

Før oppdrettsnæringens tid var Norsk Laks en sjelden gjest på norske middagsbord. Den ble helst servert ved kongebesøk og det kunne gå år og dag mellom hver gang folk flest fikk smake herligheten. Nå trenger vi ikke lenger stå i elva og håpe på et besøk av laksen. Den ligger i nærmeste butikk og har den samme kvaliteten som i alle år har kjennetegnet den atlantiske laksestammen. Norsk Laks får sin spesielle smak fordi den er tilpasset kalde farvann, der alt vokser saktere. Det gjør at Norsk Laks får et fastere og mer saftig kjøtt med en rikere og friskere smak. På de neste sidene ser du hvordan våre beste kokker tar vare på den unike kvaliteten i Norsk Laks.



Norges Beste

I Stavanger arrangeres sommeren 2008 den europeiske uttakningen til Bocuse d'Or. Det er første gang konkurransen, som er kokkenes EM, arrangeres utenfor Lyon og 20 kandidater skal konkurrere om å tilberede det absolutt beste med Norsk Lam og Norsk Laks som hovedingredienser. Vinneren skal delta i hovedkonkurransen, selveste VM for kokker i Paul Bocuse sin hjemby, Lyon i 2009.

Til dette heftet har vi hentet oppskrifter fra årets norske kandidat i Stavanger, Geir Skeie og fra de tidligere deltakere i Bocuse d'Or: Lars Erik Underthun (1991), Tom Victor Gausdal (2005) og Sven Erik Renaa (2007).

Geir Skeie fra Fitjar i Sunnhordland holder til vanlig til på Mathuset Solvold hos tidligere Bocuse d'Or deltager Odd Ivar Solvold. Han har i jobbsammenheng beveget seg i store deler av Sør-Norge (Sandefjord, Oslo, Hemsedal, Bergen og Stavanger) i tillegg til opphold hos Michel Rostang i Paris og Koch i Århus. Geir Skeie berømmes for ekstrem profesjonalitet og et høyt teknisk håndverk. - Oppveksten på Vestlandet gjenspeiler nok mye av det jeg står for som kokk i dag. Jeg forsøker å tilstrebe mat som bringer fram den naturlige smaken fra råvarene. Det er viktig for meg. Samtidig må det se fargerikt og smakfullt ut, understreker Geir.



Lars Erik Underthun er en av våre ypperste matkunstnere. Kåret til "Årets Kjøkkensjef" i 1987, "Årets Kokk" i 1990 og tok sølv i Bocuse d'Or i 1991. - Jeg tror at Norge gjorde det så bra i konkurransen fordi vi er vant med å jobbe i små team og du kan ikke slå oss når det gjelder tilberedning av sjømat, mener Underthun. Han har utgitt boken "Årstidene" i samarbeid med matfotografen Bengt Wilson, der han legger vekt på tradisjonen med å utnytte de ferske råvarenes kvalitet og sesonger. Underthun driver i dag den velkjente restauranten Feinschmecker.



Kjære matvenn! Vi i Bocuse d'Or Norge håper årets arrangement blir til ekstra inspirasjon. Norske kokker har alltid hevdet seg godt og for sjettede gang er Norge offisiell leverandør av sjømaten til konkurransen mellom verdens mest finstemte ganer. For første gang får vi vist fram til deltakere og presse fra hele Europa den fantastiske naturen som har skapt disse råvarene.



Som Paul Bocuse alltid sier det "Måtte den beste vinne!" Til deg som leser videre, sier jeg bare: Vel bekomme!



Bent Stiansen
President Bocuse d'Or Norge



Tom Victor Gausdal tok sølv i Bocuse d'Or i 2005, ett fattig poeng bak Frankrike. Han ble med på Det Norske Kokkelandslaget i 1997, og i 2003 vant han konkurransen "Årets Kokk". Tom startet som medhjelper (commis) på Bent Stiansens kjøkken - Det var han jeg ville jobbe med fordi han hadde vunnet Bocuse d'Or, sier Tom. - Senere var jeg commis for Odd Ivar Solvold i 1997, så jeg hadde erfaring med hva konkurransen krevde og jeg visste at det ville bli vanskelig. Tom Victor Gausdal driver kurs- og selskapslokalet Flavours i Oslo.



Sven Erik Renaa vant "Årets Kokk" i 2000, men fikk ikke delta i Bocuse d'Or året etter. Reglene sa da at Norge måtte stå over en konkurranse fordi vi vant året før. I 2006 vant Sven Erik "Årets Kokk" på ny og denne gangen ble det Bocuse d'Or deltagelse. Sven Erik Renaa ble med i Det Norske Kokkelandslaget i 1997, og ble leder for det norske ungdomslandslaget for kokker i 2000.



Geir Skeies tandorigrilla laks med grilla asparges og svigers sammersalat

Dette trenger du til 4 porsjoner:

800 g laksefilet uten bein med skinn uten skjell
2 ts tandorimasala
2 ts salt
1 ts sukker

12 norske grønne asparges
litt god olivenolje
1/2 isbergsalat
1 agurk
1 dl lettromme
2 ss epl-sideddikk
1 ts sukker
salt og nykverna sort pepper

Slik gjør du:

Bland epl-sideddikk med 1 ts sukker og rør til det er oppløyst. Ha i rommen og bland det godt. Kutt salaten grovt, skrell agurken og skrell så lange strimler av agurken. Bland dette sammen med rømmedressingen og smak til med salt og nykverna sort pepper. Dette bør gjøres rett før servering, så salaten er sprø og fin.

Krydre laksen med tandori, salt og sukker. Legg den på varm grill med skinnen ned og legg på lokk om du har. La den ligge på grillen til den er lett rosa i midten, sjekk med kniven. Steketid ca 6-8 minutter, avhengig av grill.

Skrell den nedre delen av aspargesen og kok den i saltet vann i 2 minutter før du legger den i isvann. Dette kan du gjøre lenge før grillinga. Vend aspargesen i litt god olivenolje og ha den på grillen i 3 minutter. Smak den til med revet sitronskall, salt og pepper.



Krydre laksen med tandori, salt og sukker



Bland grovkuttet salat og langstrimlet agurk med rømmedressing





Geir Skeies sitrongrilla laks med couscous og raita

Dette trenger du til 4 porsjoner:

800 g benfri laksefilet med skinn, uten skjell
revet skall av 1 sitron
2 ts salt
1 ts sukker
god olivenolje

Couscous:

1 ss matolje
1 ss god olivenolje
2 dl couscous
5 dl kyllingkraft (kan bruke buljongterning)
1 ts malt spisskummin
1 ts (eller meir) harissa eller sirachachillisauce
1 aubergine
1 squash
1 gulløk
2 fedd hvitløk
2 piquillos (grilla spansk paprika, hermetisk)

Raita:

1 agurk
1 dl gresk yoghurt
1 ts hakket koriander
1 knivsodd spisskummin
1 fedd hvitløk
salt nykverna sort pepper

Slik gjør du:

Lag raitaen ved å skrelle agurken, så rive den grovt på eit rivjern. Bland sammen yoghurt, koriander, finhakket hvitløk og spisskummin. Smak til med salt og pepper.

Couscous: Varm opp en kjele med 1 ss matolje. Ha i spisskummin, harissa, hakket gulløk og finhakket hvitløk. Fres i 2 minutter for å få fram aromaen i krydderet og løken. Ha så i alle grønnsakene som du har kuttet i terninger på 1x1 cm, og fres i 2 minutter til. Tilsett all buljongen og couscousen, rør rundt og sett til side med lokk over i 5 minutter. Smak til med salt, harissa, limesaft og god olivenolje og server.

Dryss rikelig med revet sitronskall, salt, pepper og sukker på laksestykkene. Legg dem på varm grill med skinnen ned og legg på lokk om du har. La den ligge på grillen til den er lett rosa i midten, sjekk med kniven. Steketid ca 6-8 minutter, avhengig av grill. Ha litt god olivenolje over ved servering.



Tilsett buljongen og rør rundt, sett til side i 5 minutter



Grill fileten på sterk varme i 6 minutter



Lars Erik Underthuns grillet laksekotelett med jordskokkpuré og valnøttchampion

Dette trenger du til 6 porsjoner:

- 1.2 kg renskåret benfri laksefilet med skinn, uten skjell
- salt
- kvernet hvit pepper
- 1 ss valnøttolje
- 500 g jordskokker
- 150 g store championer
- 100 g valnøtter
- 1 håndfull sped salat
- 1 liten bunt bladpersille
- 1 dl fløte
- 1 dl valnøttolje
- 1 dl solsikkeolje

Slik gjør du:

Skjær laksen i seks like store stykker. Gni dem inn med valnøttolje, salt og kvernet hvit pepper. Skrell jordskokkene og skjær dem i grove stykker. Kok jordskokkene møre i vann uten salt. Slå av vannet og kjør jordskokkene til en glatt puré med kokende fløte til passe fast konsistens. Smakes til med salt og pepper. Skjær championene i terninger 5x5 cm. Rist valnøttene i tørr panne til de blir gylne, dryss på litt salt. Ta dem ut av pannen og kutt hver halve valnøtt i fire. Stek championene i samme panne i solsikkeolje. Tilsett valnøttolje og valnøttkjerner. Smak til med salt og pepper. Legg laksen på grillen med kjøttssiden ned. Legg på lokket og grill til du klarer å trekke av skinnet. Legg laksen på tallerkener sammen med jordskokkpuré og valnøttchampion. Legg på grovkuttet persille og småbladet salat.



Gni inn laksen med valnøttolje, salt og kvernet hvit pepper



Når du klarer å trekke av skinnet, er laksen ferdig





Tom Victor Gausdals grilla laks sukiyaki

Dette trenger du til 2 porsjoner:

- 400 g laksefilet uten skinn og ben
- 1 ss olivenolje
- 3 ss vannmelon i skiver
- 1 vårløk i tynne strimler
- 2 asparges i tynne strimler
- ¼ grønn chili i tynne skiver

Avokadomos:

- 1 avokado
- Saft av ½ lime
- ½ ts finhakket grønn chili
- Salt
- ¼ finhakket sjalottløk

Sukiyakisaus

- 1 dl sake
- 1 ts sukker
- 1 ts revet frisk ingefær
- ½ dl mirin
- 4 ss soyasaus
- Saft av ½ lime

Slik gjør du

Legg strimler av vårløk og asparges i iskaldt vann. Skjær laksen i flate snitsler. Pensle laksen med olje og legg den på glovarm grill. Grill laksesnitslene kun på den ene siden. Løft dem fra grillen og rett opp på tallerken. Kjør avokadoen i en foodprosessor sammen med lime og chili. Smak til med salt og finhakket sjalottløk. Kok sake, ingefær, mirin og sukker til det tykner litt. Bland inn resten av ingrediensene. Legg vannmelon, vårløk, asparges og chili over laksesnitselen. Legg på en skje avokadomos og fordel litt av sausen over.



Skjær grønnsakene i strimler, legg dem i kaldt vann



Laksen skal bare grilles på den ene siden. Fordel sausen utover





Sven Erik Renaas grillet laks med ramsløk smør, nypoteter og chorizo vinaigrette

Dette trenger du til 4 porsjoner:

700-800 g laksefilet, beinfri med skinn uten skjell
og delt i fire like stykker
3 ss olivenolje
2 ts revet sitronskall
Salt og pepper

Slik gjør du:

Lag et snitt langs midten av hvert laksestykke nesten ned til skinnet og brett deretter stykket ut slik at det ligger flatt og kan se ut som en "sommerfugl". En god ½ time før grillingen pensles fisken med oljen og revet sitronskall og krydres med salt og pepper. La fisken få marinere seg ute på benken bare dekket av litt plast Varm grillen som vanlig, (her er det direkte grilling som er tingen) god og varm skal den være. Gni grillristen inn med litt olje og grill laksefiletene ca 3-4 minutter på en side. Pass på, dette avhenger av hvor varm grillen er!

Nypoteter

500 g nypoteter
Olivenolje
Salt og pepper

Kok potetene til de er nesten møre, avkjøl deretter og skjær dem i tykke skiver! Pensles med litt olje og grill dem på begge sider.

Ramsløksmør

200 g Rørossmør eller annet godt smør
revet skall av 1 sitron
60 g ramsløk, gressløk går også bra
30 g spinat
½ dl olivenolje
saften av 2 sitroner
eventuelt litt salt

Slik gjør du:

Pisk smøret hvit med sitronskallet. Forvell ramsløk, gressløk og spinat, avkjøl deretter raskt i isvann. Kjør til puré i en blender sammen med oljen. Rør så blandingen inn i det piska smøret. Smak til med sitronjuice og eventuelt litt salt.



Snitt nesten ned til skinnet og brett stykket ut til det ligger flatt



På sterk varme griller du i 3-4 minutter

Chorizo vinaigrette

1 ss olivenolje
100 g chorizo
1 ss sjalottløk
½ fedd hvitløk
2 ss tørr sherry
1-2 ss sherryeddik
¼ ts cayenne

Slik gjør du:

Stek chorizoen sammen med olivenolje, sjalottløk og hvitløk på svak varme i 3-4 minutter. Tilsett sherry og sherryeddik, smak til og avkjøl. Anrett nygrillede poteter på tallerken med vinaigretten over seg, legg laksen på potetene og topp med smøret. Server gjerne med grillede grønnsaker som brocolini, asparges, sommerløk etc.



Norsk Laks er råvare i årets Bocuse d'Or

Norsk sjømat er flere ganger valgt som råvare når verdens beste kokker skal få fram sitt fineste. I år er det Norsk Laks, en råvare som er skattet av kokker verden over.

Norsk Laks får sin unike smak fordi laksestammen er tilpasset kalde farvann, der alt vokser saktere. Det gjør at Norsk Laks får et fastere og mer saftig kjøtt med en rikere og friskere smak.

Ernæringsmessig er den i en klasse for seg. Få kalorier og mye protein og Omega-3 som er viktig for ulike celler i kroppen. Omega-3 har gunstig effekt i forhold til hjerte- og karsykdommer, skjerper hjernen og bygger opp immunforsvaret. Mange kaller Norsk Laks den reneste ungdomskilden og mener man blir både smartere, slankere og sprekere av å spise Norsk Laks.

I dette heftet har vi samlet oppskriftene fra de beste.

God appetitt! Flere tips om sjømat og tilberedning finner du på www.godfisk.no



Eksportutvalget for fisk, 9291 Tromsø
Telefon 77 60 33 33, faks 77 68 00 12
www.godfisk.no