

# Sopp og nyttevekster

Årgang 15 – nummer 3/2019

Løssalg kr 120,-



*Medlemsblad for Norges  
sopp- og nyttevekstforbund*



Halaigh Whelan-McManus (til venstre) og artikkelforfatteren Gaute Vindegg var en av de tre kokkene som styrte årets nytteveksttreff i Ålesund. De står sammen med Wenche Eli Johansen som var vertinnen for treffet.  
Foto: Pål Karlsen

# Slik lager du middagen fra

## nytteveksttreffet i Ålesund

### Menyen som ble servert på årets nytteveksttreff besto av følgende retter:

- Cheviche av lange, gullstjerne, gjøksyreblomst, skogfiol og solbærbladolje.
- Misofiskesuppe med fingertare og urter.
- Purre, purremajones, engkarseblomst og kusymre.
- Grilla blomkål, blomkålpuré, engsyresalat, grillolje med sort hvitløk og grisetangdokka, ofte kalt som trøffeltang.
- Skinnstekt sei og lyr, stekt strutseving og ramløk servert med bakt bokhvetemisopotet, ristet bokhvete, skjørbuksurt og geitrams.
- Rognebærskuddsorbet, hakket mandel, marinerte epler, spansk kjørvel, gjøksyre og lerkeskudd.

Av Gaute Vindegg

Jeg har med vilje ikke vært for nøye på tider og mengder i disse oppskriftene. Dels fordi de ble til under omstendighetene hvor flere mennesker plukket forskjellige planter, dels fordi improvisasjon var en viktig del av hva som ble laget. Noen ting ble flyttet litt etter som hva vi følte passet seg sånn.

Jeg synes også det er viktig at man ikke føler seg bundet av tider og temperaturer, men i stedet får en anvisning og deretter føler seg litt frem til hvordan det skal gjøres. Da har man større rom for improvisasjon I tillegg er det en del forskjeller på hvordan ovner, kjeler og utstyr fungerer.

# Cheviche av lange gullstjerne, gjøksyreblomst, skogsfiol og solbærbladolje

## Dette trenger du:

- Filet av lange
- Bruk 50-100 g til forrett, 150-200 g til hovedrett.
- Sitrusjuice, slik som lime, sitron eller grapefrukt
- Flaksalt
- Blomster
- Solbærbladolje

## Slik gjør du:

Kutt fisken i tynne skiver eller biter på tvers av lengden på fibrene.

Rens blomstene. Man kan bruke flere typer, gjerne syrlige og aromatiske blomster fra koriander, gjøksyre, fennikel og så videre. Du kan også bruke blomster med andre smaksprofiler som primært er vakre å se på. Det skal være jevn fordeling i smak av

fisk og urter.

Solbærbladoljen lager du på samme måte som ramsløkoljen. Fremgangsmåten er beskrevet tidligere i artikkelen. Dette er fremgangsmåten for å lage urteoljer av de fleste urter. Unntaket er for urter av syreslekten. De blir veldig raskt blir misfarget. Det er mulig å unngå misfargingen med å smaksnøytral askorbinsyre, men det er en styrete prosess. Lag heller olje av ingredienser som fungerer. Fordelen med oljer er at man får smaken spredt raskt i munnen, i stedet for å måtte tygge på bladene for å få frem smaken.

Press sitrusjuice over fisken og bland inn salt etter smak. Man kan også ha flaksalt direkte på fisken på tallerken. Målet er å få en deilig balansert smak av salt og syrlig. Du har bedre kontroll på saltet dersom du

blander det inn før du legger maten opp på tallerkenen.

Sitrusjuicen «koker» fisken og endrer konsistensen. Selv foretrekker jeg å gjøre dette rett før servering, men det kan gjøres i forkant. Da vil konsistensen minne mer om kokt fisk. Hvis man vil ha mindre følelse av rå fisk kan man gjøre det i forkant. Et biprodukt av å ha på sitrusjuicen i forkant er en melkeaktig væske som kalles tigermelk. Den kan enten serveres sammen med retten, ved siden av, eller som noe eget. Bare å prøve seg frem!

Legg fisken på tallerkener. Hell over en del av oljen, men ikke overdriv. Oljen skal gi smak, men ikke overdøve de andre smakene i retten. Det er ikke deilig å spise masse olje. Dekk over med de rensede blomstene og server med en gang.



# Misosuppe med fingertare, ramsløkolje og urter



## Fiskekraft

### Dette trenger du:

- Fiskebein, så mye du har  
Ben fra en middels sei/lyr bør gi nok til 4-6 personer, vi lagde på bein fra 5 fisk til 36 personer, men det var en liten porsjon.
- Diverse tang, rundt en middels neve per person
- Miso, omtrent 1 spiseskje per person
- Fingertare
- Diverse aromatiske urter, her mjødurt, skvallerkål, skjorbuksurt, spisslønblomst
- Ramsløksolje
- Sitron

### Slik gjør du:

Her laget vi en ganske konsentrert fiskekraft av bein fra en lange, tre lyr og tre sei av medium størrelse.

Ha fiskebeinene i kaldt vann så du dekker, tilsett en liten klype salt og la koke opp. Saltet binder proteinstoffer raskere. La stå på lav varme og trekke i 1.5 til 2 timer. Tilsett tang etter ønske mot slutten. Husk at tang skal sjeldent ligge lenge i kraft og ikke koke, selv om det finnes noen unntak. Vi brukte noe remtang og noe sukkertare, samt søl før servering.

Sil kraften over i en kjele. La den stå til suppen skal monteres med miso.

Vi ville ha så ren fiskesmak som mulig fordi dette skulle være en liten, men konsentrert skål med suppe. Vil du har en større porsjon med mer mat i går det fint å tilsette løk, gulrot, selleri, purre eller lignende.

## Bokhvetemiso

### Dette trenger du:

- 3,5 kg bokhvete
- Salt
- Sporekultur for koji til bygg.  
Denne kan kjøpes via flere forhandlere, for eksempel [gemcultures.com/international](http://gemcultures.com/international).

### Slik gjør du:

Det er en omstendelig prosess å lage miso. Det tar lang tid og krever en del prøving og feiling. Det finnes helt fin miso å få kjøpt ferdig. Samtidig har en tilgang til en uendelighet av deilige smaker om man lærer seg å lage selv. Du får en forenklet fremgangsmåte her, men jeg anbefaler «The Noma guide to fermentation» og instruksjonene som følger med soppsporene som du bruker til å starte fermenteringsprosessen. Det finnes også veldig mange fora på nettet om dette temaet.

Kort oppsummert dyrker du frem en sopp på korn. Dette det fører til dannelsen av en rekke enzymer, spesielt amylase og protase. Disse enzymene bryter proteiner ned til aminosyrer. Dette gir deilig smak. Resultatet er en tykk pasta som heter miso. Den har utrolig mye smak og mange bruksområder.

Bløtlegg bokhvete over en natt. Sil av og skyll. Damp bokhveten i 45-60 min. Grynene skal være gjennomkokt, men den skal ikke ha gått i stykker.

La bokhveten dampe av. Når dampen har

avtatt bryter du grynene forsiktig opp i løse korn. Sånn for å være helt botanisk korrekt er bokhvete er en nøtt, ikke et korn.

Vent til temperaturen inne i bollen med bokhvete har gått ned til ca 35 °C. Det er viktig at den er under 40 °C slik at ikke sporene dør når de blandes inn. Bland sporene jevnt inn i bokhveten. Sikt dem over bokhvete med en sikt og bland i flere runder.

Nå må bokhveten og sporene ligge på et fuktet klede i en perforert beholder ved 30 – 38 °C. Luftfuktighet må være omtrent 70% i 18-24 timer. Det er som med gjær: Hvis temperaturen er for lav, skjer ingenting. Blir temperaturen for høy dør sporene

Legg et fuktet klede som henger et par cm over bunnen på beholderen. Legg bokhveten i et lag som er rundt 2-3 cm høyt. De skal ikke tettepakkes. Deretter legger du et fuktet klede over. Et rent kjøkkenhåndkle fungerer fint.

Etter 18-24 timer vil sporene begynne å utvikle seg og lage hyfer. Da bør man snu på bokhveten for å passe på at hyfene spres jevnt i massen.

Når hyfene begynner å dannes vil det bli en del varmeutvikling, så i løpet av de neste 22-42 timene vil man måtte passe på at temperaturen ikke går over 40 °C.

Man vil på dette tidspunktet kunne se tendenser til utvikling av hyfer.

Massen skal være dekket av et hvitt, loddent lag etter 40-60 timer. Hvor lang tid som er nødvendig vil variere. Det er påvirket av både sporene som brukes og hvor jevn temperaturen er under prosessen. Når du ser det hvite, lodne laget skal du kjøle ned massen for å stoppe utviklingen. Bokhvetegrynene har blitt til koji. Koji har flere bruksmåter enn miso, men det skal vi ikke gå inn på her.

Bløtlegg bokhvete over en natt. Du skal bruke omtrent samme mengde bokhvete som du brukte til å lage bokhvetekoji av. Sil av og skyll. Damp bokhveten i 45-60 min. Vei opp kokt bokhvete og bokhvetekoji. Du skal bruke like deler av hver.

Vei blandingen og tilsett salt. Du skal bruke 6,6 prosent salt. Det regner en ut ved å gange vekten av blandingen med 0.066. For eksempel må en regne med 66 gram salt til en kilo misoblanding. Bland inn tre fjerdedeler av saltet godt. Det kan enten kjøres i blender eller bare blandes godt slik at alle grynene moses. Massen skal være omtrent som leire, uten å være for klabbete. Hvis du har for lite fuktighet kan du tilsette litt vann.

Mosen skal legges i en beholder som er beregnet for mat. Bruk halvparten av den siste fjerdedelen av saltet i et tynt lag på bunnen av beholderen. Pakk mosen tett slik at du unngår luftlommer. Luftlommene kan gi gode levekår for uønskede bakterier og sopp. Legg resten av saltet i et tynt lag opp på massen etter at du har pakket den ned i beholderen. Legg et rent klede på toppen og legg press på kledet slik at mosen er jevnt dekket av kledet. Du kan for eksempel bruke en bøtte som beholder til mosen og en identisk bøtte som settes på toppen av kledet. Bruk grovsalt, vann eller lignende til å tynde ned beholdere som står på toppen.

Sett beholderen i 2 -3 måneder i en bod eller tilsvarende, hvor den kan stå svalt uten dagslys

Sjekk den i ny og ne. Om det kommer andre typer sopp på kan det skrapes av. Vær nøye med hygien.

Når den er klar kan den brukes som den er, varmes opp og oppbevares i kjøleskap. Den kan også fryses. Misoen vil utvikle seg videre og få litt kraftigere smak. Selv har jeg hatt noen i over 6 måneder som har vært veldig gode.

## Ramsløkolje

### Dette trenger du:

- Ta like mengder ramsløk og olje. Bruk en smaksnøytral olje som raps eller solsikke.

### Slik gjør du

Kjør ramsløk og olje i en blender, eventuelt med stavmikser i 5 til 6 minutter. De to ingrediensene skal kjøres til de utgjør en jevn blanding. Det vil utvikle noe varme, og det gjør oljen mer stabil og gi en tydeligere grønnfarge.

Sil blandingen gjennom et klede eller en fin sil. Dette kan gjøres over natten i et kjøleskap hvis du har laget mye på en gang. Pass på å ikke fylle silen for mye, siden det fort blir liggende et lag med olje på toppen. Sil gjerne litt og litt om gangen dersom du lager mye.

Oppbevar oljen i en høy beholder. Det gjør det mulig for oljen og urtemassen å separere seg. Du vil bare ha oljen. Hvis den skal brukes direkte kan du øse av oljen. Du kan eventuelt fryse den for å bevare holdbarheten lengre. Hvis du likevel skal fryse ned oljen anbefaler jeg deg å fryse hele beholderen. Når den er dyppfrost kan du ta den ut og skrape bort urtemassen for så fryse inn oljen igjen.

Selv pleier jeg å fryse alt i en stor enhet, for så å skrape av urtemassen. Deretter kutter jeg oljen i mer passende biter før videre frysing.

Urtemassen vil bli dårlig dersom du ikke fjerner den. Den dårlige smaken vil også sette seg i oljen. Da må du kaste all oljen. Ren olje har veldig lang holdbarhet og kan klare seg flere uker i kjøleskap, selv om den etter hvert vil oksideres og få en blassere smak.

Montering av fiskesuppen og anretning

Bland fiskekraft og miso til en god, kraftig suppe. Smak eventuelt til med salt. Vær forsiktig med saltet fordi det er mye saltsmak i misoen. Sett til all misoen du ønsker før du begynner å smak etil salt.

Ha eventuelt i sitron etter smak. Selv liker jeg slik suppe litt sylrlig, men det kan også være deilig at den er renere og har en mer kraftig umamismak. Det er man selv dommer over.

Varm opp suppetallerkenene

Legg urter, tang, ramsløkolje og eventuelt andre ting du ønsker å ha oppi suppen. Her står du fritt til å bruke ingredienser som vårløk, purre, biter med fisk eller skalldyr, tofu, brødkrutonger og så videre. Alle er ingredienser som kan være godt i suppen. Vær raus med urter og olje og annet, det er deilig med en innholdsrik suppe. Dersom suppen skal serveres som en egen rett anbefaler vi å ha i noe fisk eller lignende. Det fyller magen litt bedre.

Øs suppen oppi tallerkenen før du serverer den. Alternativt kan du sette tallerkenene ved bordet med alle ingrediensene oppi tallerkenen og øse suppen ved bordet. Bordsservering er ekstra stas for middagsgjestene dine.



Foto: Pål Karlsen

# Purre, purremajones, engkarse og kusymre

## Dette trenger du:

- Purreløk. Du trenger én purre til 2-3 porsjoner som forret eller til 1 porsjon som en hovedrett.
- Egg. Du bruker 2 egg til 5 dl olje.
- Olje. Du bruker 5 dl olje til to egg.
- Eddik
- Salt
- Sennep
- Sitron
- Engkarse. Du trenger nok til å dekke purren med et godt lag blomster.
- Kusymre. Du trenger nok til å dekke purren med et godt lag blomster.

## Slik gjør du:

### Purreolje og kokt purre

Del purren i to der hvor det grønne går over i hvitt.

Ta den hvite delen av purren, del den nedover langs midten. Kok purren i saltet vann til den er myk. Kjenn etter underveis. Ta ut og avkjøl i kaldt vann. Når purren er avkjølt tar du den ut av vannet og klemmer forsiktig for å få ut så mye vann du klarer.

Vær forsiktig så den ikke blir mos. Den skal være ferdig kokt men.

Skjær den grønne toppen av purren i medium små biter og skyll godt. Kjør til olje på samme metode som du brukte på ramsløkøljen. Du trenger 5 dl olje til en porsjon majones. For å få nok olje bør du lage 6-7 dl eller en liter. Det er fordi at du aldri får silt av all olje. Sett oljen til side etter at du har silt den av.

### Purremajones

Mål opp 5 dl purreolje

Ha 2 egg, rundt en ts sennep og litt salt i en blender.

Start blenderen og hell i oljen i rolig tempo. Majonesen tykner til etter hvert som man blander inn olje. Hvis den blir veldig tykk har man i litt vann. Akkurat som oljen må du sette til vann litt etter litt.

Blandingens i blenderen skal ha en konsistens som majones. Den skal være fast, men ikke alt for fast.

Når oljen er kjørt inn smaker man til med sitron, eddik og eventuelt mer salt. Den skal

ha tydelig frisk smak av purre.

Husk at majonesen kan man ikke er forsiktig. Om det skjer kan du ta den skilte massen ut av blenderen. Start på nytt med 1 egg i blenderen og spe egget sakte ut med den skilte massen til det er en jevn masse.

### Slik anretter du tallerkenen

Rens blomstene.

Du kan også bruke de minste bladene på engsyren, men de kan ha en ganske skarp smak. Du kan godt bruke andre aromatiske blomster, slik som russekål, ramsløk og bekketarse.

Del den kokte purren i biter på 3-4 cm. Bruk både de halvpartene som er helt hvite og de som har litt grønnfarge.

Mariner purrebitene i olje, salt og sitron rett før servering.

Lag porsjonstallerkner med en generøs mengde purremajones på bunnen av en tallerken og spre majonesen utover. Legg bitene av den kokte purren oppå majonesen. Pynt med masse blomster til sist.

# Grillet blomkål, blomkålpuré, engsyresalat og grillolje

Grillet blomkål, blomkålpuré, engsyresalat, grillolje smaksatt med sort hvitløk og griselangdokka, ofte kalt trøffeltang. Foto: Wenche Eli Johansen.

## Dette trenger du:

- Blomkål. En blomkål er nok til 4 porsjoner.
- Olje
- Smør
- Melk. Nok til å dekke avskjæret fra blomkålen, rundt 2-3 dl.
- Engsyre. Du trenger rundt fem dl små, pene blader per blomkål.
- Sort hvitløk
- Tørket eller fersk griselangdokka, ofte kalt trøffeltang.

## Slik gjør du:

### Grillolje

Du kan bruke en blender eller en stavmikser til å lage grilloljen. Bruk like deler sort hvitløk og griselangdokka. Bruk nok olje til at du får knust alle ingrediensene til en jevn røre. Det skal ikke være en tykk masse, men mer som en lett saus eller vinaigrette som du lett kan pensle på det du skal steke.

### Sort hvitløk

Sort hvitløk er en litt komplisert teknikk som forutsetter at du både har tid og riktig utstyr. Jeg anbefaler at du leser deg opp på prosessen i boken *The Noma guide to fermentation* av René Redzepi. Det er også mulig å finne informasjon om prosessen på internett.

Kort forklart pakker du inn fersk hvitløk i folie slik at pakken er helt tett. Eventuelle hull må dekkes over med mer folie. Du kan bruke en riskoker eller en slowcooker. Slowcooker stilles på 60°C, riskokeren skal stå på Keep warm. Hvis modellen din ikke har et tett lokk som kan låses på plass må du dekke over med

folie slik at fuktigheten låses inne.

Du pakker altså inn risen tett med folie, har den i en riskoker eller lignende som holder 60°C og lar dette stå i 3 uker. Hele prosessen tar altså 21 dager eller 504 timer. Den avgir en del lukt, så det bør stå et sted hvor det er godt lufting.

Nøkkelen til å lykkes er at hvitløken er pakket godt inn. Det er viktig å unngå fordampning. Hvis hvitløken tørker ut får du en hard hvitløk med en skarp og ubehagelig smak som ikke kan brukes til noe. Hvitløkspakken varmes på 60°C over lang tid. Behandlinger setter i gang en Maillardreaksjonen. Det er navnet på prosessen som danner brun stekeskorpe når du steker noe. Sukkerstoffene i maten karamelliseres. Siden vi har arbeidet så hardt for å beholde fuktigheten inne i hvitløken under karamelliseringsprosessen vil ikke hvitløken få en sprø og brun stekeskorpe. I stedet vil du få en myk sort masse som smaker bakt fiken med portvin/sjokolade/fremdeles tydelig hvitløk. Smaksopplevelsen er sykt digg!

Det er mulig å få kjøpt svart hvitløk i velassorterte dagligvarebutikker og mange asiatiske butikker. Der selges det som hele hvitløk, ferdig karamellisert.

### Blomkål

Blomkålen skal skjæres til slik at du får en stor og tykk skive av den delen av blomkålshodet som er tykkest. Det får du til ved å gjøre ett rett snitt rundt 1-2 cm ned fra toppen og 1-2 cm opp fra bunnen.

Sett stekeovnen på 180°C og varm opp en stekepanne til medium-høy varme. Ha i litt olje og stek så blomkålen så den får ordentlig

farge. Dette kan ta overraskende lang tid, ofte 10-15 minutter. La blomkålen bli ordentlig karamellisert og brun før du snur den. Sjøkk underveis mens den steker. Når den har fin farge på begge sider, litt som en pent brunet biff, er du klar for neste trinn.

Pensle blomkålen raust med grilloljen på begge sider. Legg den i en varmefast form og sett den inn i den forvarmede stekeovnen. La den ligge i stekeovnen til den er ferdig stekt. Hvor lang tid det tar vil være forskjellig fra stekeovn til stekeovn. Du kan sjekke om den er myk å stikke i etter 15 minutter. Du kan pensle den litt ekstra med saus underveis for mer smak. Blomkålen er ferdig stekt når den ikke gir motstand når du stikker i den.

Mens du venter på at blomkålen skal stekes ferdig har du avskjæret fra blomkålen og eventuelle løse biter i en kjele. Dekk bitene med melk. Kok opp og la trekke til blomkålbitene er helt møre. Kjør blomkålbitene og melken glatt. Du kan bruke stavmikser eller en blender. Tilsett smør rundt 50 g smør per 5 dl blomkålpuré, altså et 10 prosent blandingsforhold. Kjør blomkålpuréen til den er helt glatt og smak til med salt.

### Anretning på tallerken

Rens og skyll engsyrebladene. Bland bladene med litt olje og sitron og flaksalt.

Legg varm blomkålpuré på bunnen av tallerkenen. Del skiven med blomkål i fire biter og legg en bit på hver tallerken. Hell over litt av væsken i bunnen på formen over blomkålbiten på tallerkenene. Dekorér med en raus mengde engsyreblader.



Foto: Wenche Eli Johansen.

# Skinnstekt sei og lyr med stekt strutseving og ramsløk servert med ...

## Dette trenger du:

- Porsjonsbiter av sei og lyr. Du trenger 180-200 g per porsjon til en hovedrett. Serverer du alle rettene i denne artikkelen i ett måltid trenger du 100-120 g per porsjon. Bein og avskjær kan du bruke i fiskekraften som er beskrevet tidligere i artikkelen.
- Olje
- Smør
- Strutseving. Nok til en god mengde, minst 5-6 strutsevinger per porsjon.
- Ramsløk. En god neve per porsjon.
- Poteter. Bruk gjerne nypoteter. Regn med 4-5 per porsjon, alt etter størrelse.
- Bokhvetemiso. Du trenger en god sleiv, nok til å dekke potetene godt.
- Smør
- Bokhvete. Rundt to ss per porsjon for å gi kontrasterende tekstur i munnen.
- Skjorbuksurt
- Geitrams

## Slik gjør du:

Skyll strutseving og ramsløk og ta bort alt bøss.

Kok potetene til de er gjennomkokt og fjern skallet.

Sett stekeovnen på 180-200°C. Ha bokhvetemiso og smør i en kjele, varm opp. Forholdet mellom miso og smør skal være en del miso og ¼ smør. Hvis misoen er veldig skarp kan du ha i litt mer smør, hvis den er for fast kan du ha i vann. Du kan også tilsette litt honning for å runde av hvis det er ønskelig. Det skal være en tykk guffe.

Legg de skrelte potetene og misoen sammen i en beholder og bland de godt. Potetene skal ha et godt dekke med miso. Ha de misodekkede poteten i en form eller på et brett. Stek potetene i ovnen på 180-200°C. De kan godt bli litt svidd i kantene. Det gir en deilig smak. Det fungerer også godt å bruke grillelementet, men vær forsiktig så





Foto: Wenche Eli Johansen.

# ... bakt bokhvetemisopotet, ristet bokhvete, skjorbuksurt og geitrams

potetene ikke blir alt for svidd. Vend potene en eller to ganger underveis. En steketid på 10-15 minutter burde holde.

Ha bokhveten i en panne med olje. Rør bokhveten mens du steker dem til de har fått gylden farge. Ha på litt salt og ta over på et brett med papir i bunn.

Rens skjorbuksurten så det bare sitter igjen blomster.

Knekk av stilken på geitramsens der den ikke er trevlete slik man gjør med asparges. Rens av det ytterste opp til bladfestet. Det gjør du ved å ta tak nederst og dra det opp og av.

Stek fisken i en tørr stekepanne med skinnsiden ned. Når skinnet er sprøtt snur du den og tilsetter smør i pannen. Her kan man eventuelt ha litt valgfrie urter i sammen med smøret, det gir god smak. Øs smør over fisken mens den steker ferdig. Du kan ta den ut av pannen når den har en intern

temperatur på 45-50°C. Varmeprosessen inne i fisken vil fortsette etter du har tatt den ut. Du kan steke fisken på et brett i stekeovnen dersom du lager til mange.

Men du steker fisken legger du strutseving i en varm panne med olje. La den steke til den får farge på en side. Det er viktig å varme strutseving godt, men det holder fint å varme den skikkelig i en panne. Det tar minst 5 minutter å få den skikkelig varmebehandlet. Ha i ramsløk, flaksalt og sitron når strutsevingen er godt gjennomvarmet og begynner å se stekt ut. Du er uten etter en frisk og deilig smak.

## Anretning

Legg strutseving og ramsløk i bunn av tallerken, fisk oppå. Dekorér med skjorbuksurtsblomster og ramsløksblomster.



Foto: Wenche Eli Johansen.

Foto: Wenche Eli Johansen.

# Rognebladskuddsorbet

## med hakket mandel, marinerte epler, spansk kjørvel, gauksyre og lerkeskudd

### Dette trenger du:

- Rognebladskudd (i alle fall 5 dl, gjerne mere)
- Sukker, vi bruker lyst økologisk rørsukker fra helios
- Eventuelt glukose
- Gelatin
- Eplejuice
- Hakkede mandler
- Epler, en frisk og syrlig sort
- Sitron
- Spansk kjørvel
- Gjöksyre
- Lerkeskudd

### Slik gjør du:

Legg egnede tallerker, slik som små suppetallerker, skåler, eventuelt en kopp eller lignende, i fryseren så de er gode og kalde før du anretter denne desserten. Da slipper du at isen smelter for raskt.

### Sorbet

Bruk små skudd fra rognetrær. Rens de, skylt hvis det er mye bøss/pollen/lignende. Du trenger i minst 4-5 dl på en liter isblanding for å få ordentlig smak. Det fungerer fint både med mindre og mer. De fleste ismaskiner tar omtrent 1 liter.

Kok opp 0,5 liter vann og 500 g sukker. Rør til det er helt oppløst.

Du må gjerne bytte ut 100 g sukker med 100 g glukose. Sirupen vil da blir det mindre søt. Sukker brukes ikke bare for sødmens skyld. Det gir en annen viskositet og endrer frysetemperaturen. Glukose er mindre søtt, så du kan få funksjonen av sukker uten at isen blir alt for søt.

Avkjøl laken til 75-80°C og ha i rogneskuddene. La de trekke i minst 30 minutter. Du kan gjerne la det stå å trekke lengre. Du vil merke en tydelig marsipanaktig lukt. Når du har en tydelig smak siler du av bladene, press de lett i silen for å få ut alt.

Det kan lønne seg å lage en større porsjon av sirup fordi den holder lenge. Det er en ypperlig måte å bevare smaken av rogneskudd ut over den korte sesongen.

Du har en veldig allsidig og god sirup som

kan brukes til mye dersom den oppbevares kjølig. Sirupen kan blandes med friske bær, brukes til å dynke kakebunner og en rekke andre ting. Så lenge den står kjølig har den svært lang holdbarhet.

Mål opp 7 dl lake. Lag mer dersom du ikke har fått tilstrekkelig med lake. Noen blader suger til seg mer lake, noe som gjør det vanskelig å beregne nøyaktig hvor mye sukkerlake du trenger før bladene trekker. Tilsett 3 dl god, frisk eplejuice.

Bløtlegg 3 plater gelatin i kaldt vann.

Gelatinen stabiliserer konsistens og sørger isen ikke smelter for raskt.

Klem ut vannet når gelatinplatene har blitt myke og geleaktige. Ta litt av isblandingen og varm forsiktig opp lake og gelatin i en kjele. Gelatinplatene skal smelte. Hell gelatinblandingen tilbake i den resten av isblandingen.

Smak på isblandingen. Du kan smake til med litt sitronjuice dersom den er veldig søt og ikke smaker friskt. Smaken er endres noe når isen fryses, men om den føles veldig søt dempes det med sitron.

Kjør i en ismaskin etter anvisning. Du kan eventuelt oppbevare isen i en fryser før servering. Husk at den kan bli hard hvis den står for lenge. Den er dog stabilisert såpass at det ikke burde være et problem. I så fall tar du den frem en tid i forveien før du skal legge opp.

### Garnityr

Kutt epler i små-små terninger som er rundt 4 mm på hver side. Det er dette kuttet som kokkene kaller brunoise. Bland epleterningene med sitronsaft og eventuelt litt eplejuice også. Målet er å dekke alle terningene slik at de ikke oksiderer og blir brune. Vi brukte vakuummaskin for å presse sitronsaften inn, men det er ikke nødvendig.

Rist mandelflak i en tørr panne. Varm opp flakene sakte til de får en lett farge og dufter deilig. Legg over på et stykke papir.

Rens urtene. Du vil ha små blader som er delikate i munnen og gir smak med en gang, hvis de er for store kan de veksle mellom en syrlig smak og en smak av lakris. Bruk

bladene som er omtrent så store som en fingernegl eller mindre. Legg bladene på et fuktet papir og oppbevar i kjøleskap.

Du trenger en god klype av urter per porsjon. De kan byttes ut med annet, men søk aromatiske og syrlige blader som er behagelig å spise rå. Blader med hår er eksempel på blader som ikke er gode uten varmebehandling.

Ta tallerker ut av fryser rett før du legger opp.

### Anretning

Legg ristede mandelflak i bunnen på tallerkenen. De skal både brukes for å ha noe å plassere sorbeen på, men skal også for å fremheve den nøtteaktige smaken i rogneskuddene og gi en kontrasterende konsistens. Det er morsommere å spise når ingrediensene føles litt forskjellig å munnen.

Plasser du en god skje/kule med is oppå mandelflakene. Hvis du kan lage en quenelle blir det ekstra elegant. Quenelle er en eggliknende form som du lager med to skjeer. Det finnes overraskende mange videoer som viser deg hvordan du skal lage disse på YouTube. Det fungerer også helt fint og bare grave ut litt sorbet med en skje, men pass på å få i alle fall en solid spiseskje med sorbé uansett hvilken form. Det er ingen fare om hver person får litt mer sorbé heller, for det er jo ganske godt.

Dytt ned en liten grop i toppen av sorbeen og legg i de bitte små epleterningene oppi. Det er bare fint om du får med en del av juicen, det gir en frisk overraskelse. Du kan også presse over litt sitronsaft for å få en enda friskere smak.

Dekorer med urter. Ta gjerne en type av gangen. Prøv og dekk inn isen både på sidene og toppen, så det er en liten skogbunn som serveres. Spre urtene godt utover så man kan få alle i hver bit. Om du har skogsyreblomster og lignende er det veldig pent.

Server med en gang

Om alt har gått bra, smakte deilig og gjestene ser fornøyde ut, så kan du klappe deg selv på skulderen og motta velfortjent applaus.