

LUTEFISK

1. Når tørrfiskbitene mottas legges de i en stor plastboks m/lokk nesten helt fylt m/vann i kjøleskapet.
2. Når bitene er ferdigsvellet (dette kan ta opp til 10 dager avhengig av temperaturen i kjøleskapet – dess høyere temperatur, dess kortere tid. Noen skifter vannet underveis - jeg gjør det ikke.
3. Skyll de svellede fiskebitene og lag lut av kaustikksoda og vann (**40** gram kaustikksoda (fåes kjøpt i Thailand: "SODAFAI")/**10** liter vann), rør godt om før du legger fiskebitene i luten og sett boksen m/lokk tilbake i kjøleskapet. Dersom fiskebitene har forskjellig størrelse, anbefales at de minste bitene legges i luten ½ døgn etter de store.
4. Sjekk svellingen (lutingen) jevnlig og **avbryt prosessen når du er fornøyd med størrelse & konsistens**. Jeg liker lutefisk som ikke er for "geleaktig" og avslutter lutingen etter ca 2 dager.
5. Skyll godt og etterfyll med nytt vann. Skift vann tre ganger daglig. Normalt vil det ta 4 – 7 dager til kaustikksodasmaken er borte. Bedre å utvanne fisken for lenge enn for kort tid for å være sikker på at smaken av kaustikksoda ("såpesmak") blir eliminert!
6. Dersom du synes stykkene har blitt for "geleaktig", kan du strø på litt salt og fjerne saltet når du er forøyd m/konsistensen. Skyll godt.
7. Strø litt salt på lutefisken før trekking/baking/damping – en god regel: **Bedre å bruke LITE SALT – for mye salt er ikke bra for helsen - saltet kan justeres når du spiser!**
8. Tidligere har jeg bakt lutefisken m/al.folie over - enten på en lav rist i langpanne i stekeovnen i **30 - 40** minutter på **170 °C** (varmluft: **150 °C**) eller på en rist på en ståltallerken i "CO" på **150 °C** i ca **40** minutter. Siden "CO" har vifte bretter jeg al.folien 1 cm under fiskebitene foran og bak. Fiskebitene vil skille ut vann – derfor greit at de ligger på en rist. Det er lett å sjekke med en kniv når Lutefiskbitene er ferdige:

NÅR FISKEMUSKLENE DELER SEG I delikate FLAK!

Men årets forsøk m/dampkoking i min nye **“STEEL STEAMER”** vil nok resultere i at denne metoden blir brukt i fremtiden. Å dampkoke Lutefisk er megeet enkelt. Ha vann i dampkokeren, legg fiskebitene på risten, legg på lokket, slå ovnen på **“ON”**, **“Steam”** og **“Timer”**. **“Timer”** viser 30 minutter, Dampingen begynner etter ca 5 minutter og fisken er ferdig etter **15 minutters** damping! Dersom du har flere lutefiskstykker, sjekk om fiskebitene er ferdigdampet ved forsiktig å bruke en kniv for å se om fiskemusklne skiller seg. Hvis ikke – damp til fisken er ferdig.

NOTE:

Dersom du dampkoker lutefisk, husk å rengjøre **“steameren”** umiddelbart etter bruk. Saltet fra lutefisken kan medføre **“pittings”** i overflaten dersom den ikke rengjøres.



Bildet ovenfor viser min nye “Stainless Steel Steamer”. Perfekt resultat på kun **15 minutter:**

- a) Kort dampetid**
- b) Ikke nødvendig m/ekstra rist eller al.folie over fiskebitene**
- c) Du ikke trenger å tenke på temperaturen - “Steam” knappen er programert for riktig temperatur!**

ANM.:

- 1. Husk at frossen Lutefisk tiner meget sakte i kjøleskap – bruk kaldt vann! Ta de frosne lutetete bitene ut av fryseren om morgenen, legg de i vann og de vil være klare for tilberedning tidlig på kvelden etter oppskriftene ovenfor. Dersom du har frosset ferdig tilberedt lutefisk, husk at saltet har forsvunnet under tiningen i vannet – ha derfor på litt salt før oppvarming i MICROEN.**
- 2. Unngå bruk av al.kjele når du koker lutefisk.**
- 3. Flere oppskrifter på internet bruker høyere temperaturer – jeg har alltid fått et godt resultat med mine temperaturer.**

TILBEHØR – PERSONLIG BRUKER JEG SAMME TILBEHØR BÅDE TIL LUTEFISK & BOKNAFISK:

- 1. Kokte poteter. I Norge (på Røros) bruker jeg selvdyrkede Fjellmandel som jeg børster rene og koker i salt vann. I Thailand skreller jeg potetene og koker disse i salt vann.**
- 2. Grønnerterstuing**
- 3. Gulrotstuing – jeg foretrækker en variant tilsatt litt finhakket Sopp ("Het Fang") + finhakket Hvitløk**
- 4. Stekte bacon-terninger**
- 5. Baconfett + Svineribbefett eller Pinnekjøttfett**
- 6. Sennep eller en enkel Sennepssaus (1/3 Sennep + 2/3 Rømme + litt sukker)**
- 7. Øl & Dram**

BOKNAFISK

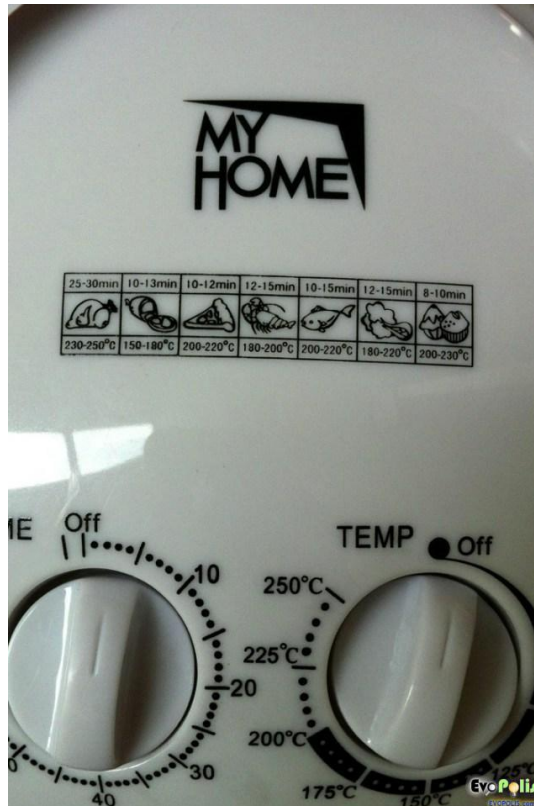
1. Når boknafiskbitene mottas legges disse i en stor plastboks m/lokk fylt m/vann i kjøleskapet.
2. Når bitene er ferdigsvillet (dette kan ta opp til 5 dager avhengig av temperaturen i kjøleskapet – dess høyere temperatur, dess kortere tid. Noen skifter vannet underveis - jeg gjør det ikke.
3. Når fisken er ferdigsvillet bruker jeg vannet og ganske mye mer vann i en stor kasserolle - tilsetter 3 spiseskjeer havsalt/liter vann og koker opp vannet.
NB! Havsaltgranulater er større enn finsaltgranulater –følgelig er 1 spiseskje finsalt mer salt enn 1 spiseskje havsalt. Bruker du finsalt bør maximum 2.5 spiseskjeer/liter vann være nok.
4. Når vannet fosskoker legger jeg fiskestykkene i vannet – legger på lokket og slår av platen. **Fiskestykkene skal trekke til skinnen slipper fiskekjøttet – det tar normalt ca 2 timer.** Ved å bruke mye vann slipper jeg å sjekke vanntemperaturen i løpet av disse 2 timene. Bruker du mindre vann bør du sjekke at vanntemperaturen ca er 60 °C. Dersom temperaturen synker under 60 °C bør du slå platen på minimum varme.

ANM.:

1. **Jeg bruker alltid stykker med skinn skåret av RUND fisk – derfor meget lang trekketid. Under et besøk hos Astrup Lofoten på Værøy for 9 år siden, lærte jeg å bruke LANG TREKKETID på Boknafisk. Produsenten hadde vunnet flere priser for sin oppskrift på en stor matmesse i Bodø.**
2. **Fileter uten skinn trenger selvsagt mye kortere trekketid.**
3. **Dersom du har for mye TØRRFISK, er det mulig å lage BOKNAFISK – la den svulle lenge og bruk oppskriften på Boknafisk!**

SVINERIBBE

Jeg har brukt "OTTO CONVECTION OVEN" siden 2005 og jeg er imponert over alle bruksområdene til denne billige universelle ovnen:



I tillegg bruker den mindre strøm, koker raskere og i prinsippet kan den brukes til nesten alle rettene jeg lager, samt til å steike kaker og til å riste brød. Som det fremgår av vedlagte oppskrifter kan jeg lage både SVINERIBBE m/SPRØ SVOR og koke LUTEFISK i denne ovnen.

Steking - "BROILING" (X) - AV SVINERIBBE I "CO"

(X): Steking med "RADIANT HEAT": Stråling fra varme-elementet i lokket på "CO" etter flg oppskrift:

1. Kjøp et ribbestykke som er mest mulig **PARALLELT** – svorsiden er normalt jevn – d.v.s. om nødvendig juster undersiden med en kvass kniv. Selv om mange foretrekker en kjøttrik ribbe, vil en fet ribbe bli mer "saftig" og derfor smake bedre.

2. Legg ribben med skinnet ned i en stekepanne/kasserolle med vann som dekker skinnet og kok skinnet 8 - 10 minutter (*hentet fra Thai oppskriften på "Mo Grop"*)
3. Gni hele ribbestykket inn med litt **FINSALT** og kvernet sort pepper og la det stå på kjøkkenbekken **en times** tid. Mange vil nok reagere på den korte salt-tiden, men husk at **FINSALT** oppløses mye hurtigere enn **GROVSALT** som brukes i de tradisjonelle Norske oppskriftene. I tillegg bør vi av helsemessige grunner være forsiktig når vi salter – bedre å justere saltet etter behov når vi spiser.
4. **Lag en masse hull i svoren med en gaffel** (*hentet fra Thai oppskriften på "Mo Grop"*)
5. Skyll vekk saltet og slå litt "5 % distilled Thai Vinegar" på svoren (*hentet fra Thai oppskriften på "Mo Grop"*). Eddiken inneholder ediksyre som bryter ned proteinene i svoren. Ved hjelp av strålingen fra varme/elementet i "COen" vil vi alltid få sprø svor!
6. Stek ribben øverst i "CO" på max temperatur (250 °C) i 2.5 – 3.5 cm avstand fra svoren til varmekilden i lokket - **Dess tynnere ribbe, dess mindre avstand. Dess større avstand, dess lengre steketid!**

ANM.:

1. **IKKE rut opp ribben før steking:**
 - a) Da unngår en at svoroverflaten "siger" i ytterkant og blir ujevn.
 - b) At strålene fra varmekilden ikke oversteker kjøtt & flek under svoren hvor kjernetemperaturen bør være mellom **63 – 71°C** for å unngå at kjøttet skal bli seigt. En kvass kniv ruter lett opp svoren etter at det er ferdig.
2. **Avstand fra varmekilden til svoren oppnås slik:**
 - a) Sett den høye risten (7.5 cm) nederst – beina kan bøyes for å justere slutthøyden
 - b) Sett en ståltallerken på risten
3. Sett så den korte risten over ståltallerkenen – beina utenfor tallerkenen - og ribben på denne
4. Ribben er ferdig når svoren er **sprø og mellombrun**. Steketiden varierer mellom **20 og 45 minutter** avhengig av ribbens **størrelse og tykkelse samt avstanden til varmekilden**.

5. Grunnet diameteren på "CO" vil max ribbestykke være ca **18x18 cm** – et par cm mer dersom hjørnene avrundes. Varme-elementet i lokket har en diameter på 15 cm.
6. Dersom du har en moderne stekeovn m/**VARMLUFT & GRILL ELEMENTER**, kan du sikkert oppnå samme resultat ved å bruke varmluft & grillelementene på **250 °C** og ca **3 cm** avstand till grillen.

HVORDAN FÅ KALDE RESTER AV SVINERIBBE TIL Å GJENOPPRETTE SPRØ SVOR VED OPPVARMING:

Disse kan ikke oppvarmes i micro eller stekepanne dersom en ønsker sprø svor. Dette gjøres raskt og enkelt med en ny omgang i "CO" - se bildet nedenfor:



Oppvarming av RIBBERESTER: 5 minutter i "Convection Oven" 2.0 cm fra varmekilden ved 250 °C

TILBEHØR:

A. Hjemmelaget surkål m/epler:

<https://gladkokken.no/oppskrifter/hjemmelaget-surkal-sa-enkelt-er-det-a-lage-selv>



I Thailand får vi ikke kjøpt Surkål – jeg lager derfor store porsjoner som jeg porsjonsfryser for bruk til svinekjøtt-retter og pølser.

Det er verdt å merke seg at **tilsetning av ribbefett (både fra Svineribbe eller Pinnekjøtt) **gjør surkålen mye bedre**. Når jeg "broiler" ribben i "CO" har jeg en ståltallerken under ribben. Jeg bruker en del av dette ribbefettet i surkålen – det resterende tar jeg vare på for senere bruk.**

- B. Kokte poteter**
- C. Ribbefett**
- D. Stekesjy eller brun saus laget av stekesjyen**
- E. Honningstekte epler og svsker**
- F. Jeg bruker også "Thai dipping sauce":**



1. 1 spiseskje 5% Thai distilled Vinegar
2. 2 spiseskjeer Tykk Soy Sauce
3. 1 spiseskje Brunt sukker
4. 1 – 2 Røde chilies
5. Bland 1. til 3. og varm blandingen til sukkeret er smeltet - kutt og tilsett chilien - server

G. Sennep

H. Tyttebærsyltetøy – kan erstattes av Tranebærsyltetøy som du lager selv – Frossen Tranebær fåes kjøpt på MAKRO

I. Øl & Dram

PINNEKJØTT

Den unike smaken kommer fra de gamle konserveringsmetodene **salting** og **tørking**. En av oppskriftene på internett skriver:

*“Skal du ha skikkelig saftig pinnekjøtt bruker du huskeregelen **30-3**. Det vil si 30 timer utvanning og 3 timer damping. Dette er regelen som vil gi et saftig og godt resultat uansett.”*

Denne regelen er god - personlig gjør jeg som følger:

UTVANNING: Skift vann morgen og kveld og skjærer et bitte lite sykke kjøtt for å sjekke saltsmaken. **Når kjøttet er passe salt – avslutter jeg vanningen.**

DAMPING: Personlig bruker jeg 2 – 2,5 timer i kasserolle m/rist eller i et **“Steamer set”** - fåes kjøpt billig i Thailand. . **Pinnekjøttet er ferdig når det slipper beina!**

Anm.:

1. Under dampkokingen sjekk vannivået jevnlig – ved behov etterfyll m/kokende vann. Lite væske i slutfasen vil gi en mer konsentrert **PINNEKJØTTKRAFT**. Litt av fettete brukes i stappene og resten + kraften oppbevares for senere bruk f.eks. til både Lutefisk & Boknafisk!
2. Beregn **½ kilo pinnekjøtt/person** for å være på den sikre siden!

TILBEHØR:

I mangel av kålrabi er denne stuingen en akseptabel erstatning for **Kålrabistappen til Pinnekjøttet:**



Ingredienser:

1. Vinterreddik
2. Gulrot
3. Salt
4. Sort pepper
5. Salt smør – vær raus!
6. Litt Fløte
7. Litt Pinnekjøttfett

Ingen Julmiddag uten en **GOD DESSERT:**

Hvorfor ikke erstatte den Norske **RISKREMEN** m/den Thaiandske **velsmakende** varianten:

Thai Mango Sticky Rice "Khao Niaow Ma Muang" ?



Khao Niao Ma Muang

Du finner flere oppskrifter på Internett. Den kan sikkert også bestilles – det tar litt tid å lage "sticky rice". Evt. kjøp sticky rice og tilsett kokonøtt krem etc. & lag sausen selv. Dersom du vil lage den selv og ikke har en "Stainless steel Steamer", kjøp en god brand sticky rice – f.eks. "**SANDEE**" og en liten billig enkel Thai Sticky Rice "steamer" (ca. Baht 250):



For de som liker **TROLLKREM** kan denne lett lages av **FROSNE TRANEBÆR** – bruk eggehvite fra **ANDE - EGG** - det gir et bedre resultat. En **kald** trollkrem smaker meget godt i vårt varme klima!



GOD JUL & BON APPETIT!

Kjell-Olav Pettersen