

FREDAG



Burde ikke vært så sjelden å se på tallerkenene i de tusen hjem.

FOTO: CARL MARTIN NORDBY

Saftig tørrfisk

Mantecato er italiensk for «myk og kremet». Med den rette framgangsmåten kan ordet trygt brukes om tørrfisk.

Tøret fisk er muligens den eldste konserveringsmetoden vi har i Norge. Vinterstid, når hordene av gyteklar tørrfisk trakk inn mot nørskysten, var alle båtene som kunne flyte i Norge ute på havet for å sikre at årets matlagre ble fylt opp. Torsken ble hodekappet og rensset, før to og to eksemplarer ble festet sammen i halen og hengt på hjell til tork. Deretter ble fisken lagret i stabler i luftige rom gjennom året. Næringsinnholdet i tørrfisk sies å være som i fersk fisk, derfor var den en uvurderlig ingrediens i kostholdet. At fisken



i tillegg fikk en fantastisk, «moden» smak under tørkeprosessen, var ikke noe minus.

Det blir laget store mengder tørrfisk i våre dager også, men forsvinnende lite av den blir servert i Norge. Det aller meste eksporteres til Sør-Amerika, Afrika og Italia bruker både tørr- og klippfisk i et mylder av sine retter.

En av grunnene til at tørrfisk ikke blir brukt så mye i Norge, kan være at det er litt mye mas å gjøre den serveringsklar. Den må bankes gjentatte ganger med en

trestokk slik at fibre knuses noe, før den bløtlegges i hele åtte til ti døgn. Med tanke på at fisken gjerne er 50-60 cm lang, og vannet skal renne hele tida, skjønner jeg godt at dette ikke blir gjennomført så ofte hjemme hos folk flest.

Men det finnes veldig gode alternativer å få kjøpt. Små 100-gramsposer med ferdig rensset tørrfisksnacks er helt perfekt til ukas rett. De kan kjøpes på alt fra bensinstasjoner til fiskebutikker. Nei, dette er ikke hundemat – selv om hundene også elsker tørrfisk!

Etter et lite oppkok kan mantecato – som vi har døpt tørrfiskkremem vår – mikses sammen med en stavmikser og løfte en hvilken som helst rett til topps. Dette er et triks jeg vipper opp av hatten hver gang jeg har litt dårlig samvittighet for at jeg ikke bruker mer tørrfisk i det daglige.

Og når jeg spiser den, spør jeg meg selv alltid om hvorfor jeg ikke lager den oftere.

Den myke, saftige tørrfiskkremem er veldig godt egnet til sprøstekt brød og grønnsaker som hvite asparges. Sans er helt overflødig – men det er ikke tomat. Tomat bidrar med sin naturlige syre og flotte farge. Uten skall og kjerner, etter en time eller to i ovnen på lav varme, får tomaten også en mer konsentrert smak og sødme. Sammen blir dette til ukas rett, mantecato fantastico!



ØYVIND HJELTE
Hjelte er matfaglig konsulent for Koks og kjøligelighet. Han har vært kokk i 22 år, har utgitt kokkeboka «Gourmet for begynner».

Mantecato fantastico

(4 personer)
Mantecato/tørrfiskkrem:
100 g tørrfisk
1 hvitløkfedd
2 dl vann
150 g kokt melen potet
1 dl god olivenolje
2 ss sitronsaft
1 litt kokkekraft fra tørrfisk
1/2 ts salt (cirka, smak til)
Semiterket tomat:
4 plommestomater
1 ss olivenolje
1 duk timian
2 fedd hvitløk
1 klype salt
1 klype sukker
Hvite asparges:
8 store hvite asparges

1 liter vann
2 skiver sitron
1 duk timian
1 ss salt
1 ss sukker
2 ss finhakket gressløk
Crostinis:
1/2 bagett
5 ss olivenolje
Ha tørrfisk, vann og hvitløkfeddet i en kjele og kok det i 15 minutter. Vi skal bruke litt av kokkewannet, så hell det over en beholder og spar det. Kok poteter helt møre og hell av vannet. Ha potetene i kjele med tørrfisk, tilsett olivenolje og kjør sammen med stavmikser. Blir massen tykk, tilsetter man litt av kokkewannet fra tørrfisk for å justere konsistensen. Når man mikser dette sammen, binder potetene og fisken opp all olivenoljen,

og man får en myk og saftig krem. Smak til med sitronsaft og salt.
Hvit asparges: Skrell aspargene fra hodet og ned. Den nederste og tykkeste delen skelles to ganger for å få av det seige, bitre skallet. Kok aspargene 5-6 minutter i vann med sitron, salt, sukker og timian. Rull dem deretter i olivenolje og finhakket gressløk.
Semiterket tomat: Snitt et kryss i skallet på toppen av plommestomatene. Kok dem i 10-20 sekunder, eller til skallet begynner å spruke i snittet. Legg dem rett i kaldt vann i ca. 1 minutt. Tørk og del hver tomat i fire like deler. Skjær ut innmaten og legg båtene på matpapir på et brett. Dryss på salt, sukker og litt olivenolje. Snitt opp et hvitløkfedd og legg det sammen med tomaten (det skal plukkes ut etterpå). Sett brettet i ovn på ca. 70 grader i et par timer. Nå blir tomaten søtere, og myk.



Crostinis: Skjær opp en bagett i 5 mm tykke skiver. Gni på olje og grill skivene i varm grillpanne/på grill, eller legg dem på brett og stek dem spro i ovnen.

Grønn godbit

Albarino er den eneste druen vi trenger denne uka. Nå får smaksløkene hvite asparges følge av grillet brød, tørkede tomater og en drøm av en krem basert på tørrfisk, hvitløk og olivenolje. Det er en hvitvinsrett, og den vil trives godt i selskap med en syrlig, ungdommelig og konsentrert vin med moderat alkohol og friskt smaksbilde. Jeg har lenge vært imponert av druen Albarino. Valget falt på en portugisisk vin fra appellasjonen Vinho Verde. «Grønn vin» er betegnelsen på de hvite vinenene fra Minho, den nordligste provinsen i Portugal. De grønne vinenene var velrenommerte allerede under Romerriket, likevel ble Vinho Verde først tilgodesett med en egen appellasjon i 1984. Vinområdet er sammensatt av flere underområder der vinen tradisjonelt har vært blandet basert på druen Loureiro, Trajadura, Arinto, Avesso, Azal og Alvarinho (som er den portugisiske stamvæten). Vår utvalgte vin kommer fra områdets nordligste underområde, Moncao e Melgaco, som i tillegg til å være regnet som det kvalitativt beste området er det eneste som har tradisjon for å lage viner utelukkende av druen Alvarinho. Klimatet her gir perfekte forhold for modning av druene. Vinen får i tillegg en unik friskhet, fordi produsentene bevisst blokkerer malolaktisk gjæring og sikrer en høy andel epleysyre i vinen. Den familieeide produsenten Quinta de Soalheiro, som regnes blant pionerene i Moncao e Melgaco, plantet sine første Alvarinho-stokker så sent som i 1974. Soalheiro Vinho Verde Alvarinho 2014 (varenummer 3045301, kr 159,90, basiskategori 6) kombinerer friskhet, konsentrasjon og eleganse på en forbillig måte, med en deilig mineralitet i ettersmaken som kler retten godt. I munnen harmonerer vinenes friske syre og friske frukt perfekt med de smaksrike aspargene, den intense og fete kremem og de surste tomatene.

Den familieeide produsenten Quinta de Soalheiro, som regnes blant pionerene i Moncao e Melgaco, plantet sine første Alvarinho-stokker så sent som i 1974. Soalheiro Vinho Verde Alvarinho 2014 (varenummer 3045301, kr 159,90, basiskategori 6) kombinerer friskhet, konsentrasjon og eleganse på en forbillig måte, med en deilig mineralitet i ettersmaken som kler retten godt. I munnen harmonerer vinenes friske syre og friske frukt perfekt med de smaksrike aspargene, den intense og fete kremem og de surste tomatene.



KNUT-ESPEN MISJE
Misje underviser vinkelere ved Kulturnær Akademi. Han er medforfatter på flere kokkebøker.



The selected wine comes from the northernmost area, Moncao e Melgaco, which in addition to being counted as the qualitatively best area, is the only area that by tradition produce wines exclusively from the Alvarinho grape.

The climate here gives perfect conditions for ripening of grape. The wines get a unique freshness, because the producers deliberately block malolactic fermentation and ensures a high percentage malic acid in wines. The family-owned producer Quinta de Soalheiro, are looked upon as pioneers in Moncao e Melgaco, planted their first Alvarinho as late as 1974. Soalheiro Vinho Verde Alvarinho 2014 combines freshness, concentration and elegance in an exemplary way, with delicious minerality in the finish which pairs well with the dish. The fresh acidity and fresh fruit harmonizes perfectly with the flavor-rich asparagus, the intense and fat cream and the sweet and sour tomatoes.

