

Gjør nista til en fest

Fritid og mat hører sammen. Fjelltur. Båttur. Skogstur. Fisketur. Nista hører med. Hva med å bytte ut matboksen med litt spenning?

Tekst: **ARNSTEIN OLAISEN**
Foto: **GRETHE NYGAARD**

Lite skal til for å gjøre turmaten til noe helt annet enn pølser i brød og skiver med tørr leverpostei.

– Mange går rett i fella og tenker tradisjonelt når de skal ut på tur, sier kokken Geir André Sjørnsen (28) fra Kolnes.

Han mener et dryss fantasi, en te-skje planlegging og gode råvarer er alt som skal til for å gjøre turmaten til et skikkelig høydepunkt.

– Folk har ofte hastverk og griper til det som er safe når de skal av gårde. Bruk heller en kort stund i forkant til å legge opp til et herlig måltid. Gjerne sammen med barna, de synes det er kjekt å lage mat sammen med voksne.

Kylling og fisk, for eksempel laks, er noe barn setter pris på. Gjerne på grillspyd, mener Sjørnsen, som minner om

at godt pakket kjøtt holder seg godt og kan tas med i en sekk i mange timer.

– Gode råvarer er triksset. Heldigvis ser det ut til at flere og flere åpner øynene for nettopp det. Dessuten er det viktig å ikke bære med seg for mye. Ta ut maten av originalemballasjen og pakk i plastposer. De er også lette å ta med hjem igjen, sier Sjørnsen.

Han mener det viktigste er å kose seg og ha det gøy med maten. Både planleggingsfasen, tilberedelsen og selve måltidet.

– Mat smaker alltid godt ute. Spesielt når man har beveget seg eller gått et stykke. Det er ikke vanskelig å sette en ekstra spiss på matpausen, sier Sjørnsen.

Her er kokkens forslag til alternativ turmat:



Geir André Sjørnsen lager mat på stranda.

Salma tartar

Dette er en rett jeg lager ofte. Passer utmerket på en varm sommerdag. Og så er det så utrolig kjapt og enkelt å lage. Mange er skeptisk til rå fisk helt til de har smakt det. Til lakse-tartar bruker jeg kun Salmafilet på grunn av ferskhetsgraden og at den kan spises rå uten å fryses først. Normalt må en fryse laks før en skal spise den rå.

Så er det litt gøy at dette produktet kommer fra nærmiljøet – nemlig fra Bømlo.



Salma tartar.

Finhakk laksefileten og rødloken. Bland dette i en kjøkkenbolle. Tilsett litt god olivenolje, event. valnøttolje, litt grovt salt og nykvernet sort pepper. Bland alt sammen. Anrettes i en skål, på papptallerken eller hva en måtte ønske. Topp med seterrømme og server med nybakt focaccia. Denne retten funker bra hjemme, på terrassen, til skogs eller som en starter før grillmaten.

Kjøttspyd

Denne retten forbereder en hjemme på kjøkkenet før en skal på tur. Men den bør ikke oppbevares for lenge før den spises, og må oppbevares i kjølebagg. Så her krever det ingen andre forberedelser når en er ute utenom å servere den til gjestene.

400 gram karbonadedeig
1 liten chili
1 fedd hvitløk
Sort pepper
Cayennepepper
Tørket oregano
Tørket timian
2 ss potetmel
Vann

Start med å ha de tørkede urtene i en liten morter, og knus urtene til de blir til fint pulver. Ha karbonadedeigen i en bolle. Tilsett urtene, finhakket chili,



Kjøttspyd og marinerte kyllingklubber.

hvitløk etc. Vend godt sammen og kna litt. Tilsett deretter litt salt. Rør ut potetmel i litt kaldt vann. Tilsett dette i farsen. Vend godt og spe i litt mer kaldt vann. Farsen må ikke være for tynn siden den skal festes på et grillspyd. Men blir den for fast kan den bli kompakt og seig. Lag noen tynne «pølser» og tre på et grillspyd. Jeg anbefaler å steke dem på et bakebrett i ovnen før en drar ut på grilltur. Ca 180 grader i 8–10 minutter. Se at de blir gjennomstekt.

Varm grillspydene på grillen til de blir gjennomvarme og får en fin gyllen farge. Jeg liker dem litt spicy. Men her kan en tilsette urter og krydder etter smak. Bruk fantasien!

Marinerte kyllingklubber

Kyllingklubbene kjøpes inn naturlige. Lag en marinade av: soyaolje, cayennepepper, oregano, timian, hvitløk. La klubbene trekke i ett døgn i marinaden. Disse kan en steike i ovnen hjemme før en drar av sted. Da trenger en kun å varme dem opp igjen på grillen

Insalata caprese

Insalata caprese er en klassisk forret eller siderett i Italia. Her bruker en bøffelmozzarella og gode tomater. Kun toppet med



Insalata caprese.

salt, pepper og olivenolje. En fantastisk sommerrett.

Kjøp gode klasetomater eller plommetomater, skjær dem i tynne skiver. Skjær mozzarella i tynne skiver og legg det lagvis på en tallerken. Toppes med nykvernet pepper, grovt salt og noen blader fersk basilikum. Og vips så har en enkel rett som får meg til å tenke på sol og sommer.

Grillede kamskjell

Kamskjell er en fantastisk råvare som vi har mye av på Vestlandet. Kjøp ferske i butikken. Vend dem lett i litt olivenolje og tilsett kun nykvernet pepper. Tilsett salt på rett før servering. Kamskjellene smaker så utrolig godt i seg selv, så marinering er unødvendig.

Fest dem gjerne på et spyd eller grill dem direkte på risten. Grunnen til at jeg vender kamskjellene i litt olje er for å for-



Grillede kamskjell.



Melon og spekeskinke.

hindre at de fester seg til risten. Grillles forsiktig og ha dem gjerne litt rå i midten. Ikke grill dem for mye!

Server gjerne med litt salat, paprikaolje og persilleolje.

TRERETTERS MENY

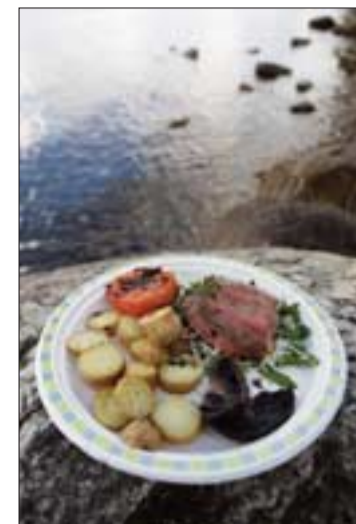
UTE I NATUREN:

Melon og spekeskinke

Galja- eller cantaloupemelom
Salat – lollo rosso og ruccola
Spekeskinke – 2–3 sneier pr. kuvert
Balsamico eddik,
12 eller 25 år gammel

Til denne retten vil jeg gjerne anbefale langtidsmodnet spekeskinke, som f.eks. den norske Santa Kristina eller den italienske parmaskinken. Denne retten er utrolig enkel å tilberede og kan klagjøres hjemme på kjøkkenet før en drar på tur. Dette er en typisk sommerrett som de aller fleste liker. Her får en den søte melonen sammen med salt spekeskinke, bitter balsamico og salat. Sommer!

Del melonen opp i passe serveringsstykker. Fjern skallet. Anrettes på tallerken sammen med litt salat. Drypp på litt balsamico og olivenolje.



Rødvinsmarinert entrecôte.

Rødvinsmarinert entrecôte

Til denne retten har jeg valgt å servere en potetsalat laget av mandelpoteter basert på olivenolje og rosmarin. Annet tilbehør som er godt er f.eks. en ruccolasalat med nyrevet parmesan og en blanding av god balsamico og olivenolje. Tilsett gjerne også litt valnøtter i salaten. Grillet tomat og portabellosopp er annet tilbehør som passer utmerket til.

Ca 200 gram entrecôte pr. person

Marinade:

Olivenolje
Rødvinn
Hvitløk
Laurbærblad
Fersk Timian
Rødløk

Lag en marinade av olivenolje og rødvin. Ta ca. en del rødvin per tre deler olivenolje. Her bruker en verken den dyreste rødvinen eller den dyreste olivenoljen. Bland dette sammen og tilsett rødlok i grove biter, litt hel pepper, litt grovhakket hvitløk, et par laurbærblad og litt grovkuttet timian. Miiks dette godt. Skjær biffene i serveringsstykker og ha dem i en brødpose. Hell i marinaden og press ut luften i posen. Knytt igjen og vend dette noen

ganger slik at alt kjøttet blir dekket av marinaden. Når en marinerer i brødpose/plastpose trenger en lite marinade og det blir lite gris av det. Dette kan godt forberedes dagen i forveien eller før en tar av sted på tur. Det holder egentlig med at kjøttet ligger en 2–3 timer i marinade. Det spørs hvor utpreget smak en ønsker på kjøttet. Ønsker en å servere entrecôte naturelle er det ingenting i veien med det. Litt nykvernet sort pepper og grovt salt gjør susen det også. Men sørg for å kjøpe kjøtt av god kvalitet som er mørnet godt. Entrecôte er mitt favorittkjøttstykke, men det krever at den er mørnet på riktig måte.

Biffen grillles på kraftig varme noen sekunder på hver side. La den ligge litt på en side av grillen med svakere varme i 5–6 minutter hvis biffen ikke er for tykk. Ved tykkere stykker må biffen ha noe lengre tid. Her er det jo smak og behag om en ønsker den relativt rå, medium eller godt stekt. Dryss på litt salt rett før servering

Salaten vaskes og tørkes godt. Ha den i en plastbolle/tupperware. Tilsett revet parmesan og noen dråper balsamico og olivenolje før servering. Tomaten skal kun grillles, drypp på noen dråper olivenolje, litt grovt salt og pepper. Portabellosoppen kan bakes i ovnen hjemme på ca. 170 grader i ca. 10 minutter. Vend soppen i olivenolje, hakk litt hvitløk, tilsett fersk timian og vend dette. Legges på et bakebrett i ovnen. Kan serveres kald eller varmes på grillen.

Mandelpotetene vaskes godt. Del dem opp i passende stykker og ha i en ildfast form. Tilsett god olivenolje, nykvernet sort pepper, grovt salt, noen stenger med fersk rosmarin. Det er også godt med noen hele oliven i, helst oliven med stein. Vend dette sammen og steik i ovnen på ca. 170 grader i 15–20 minutter. Godt å servere som en lun potetsalat eller den kan varmes i folie på grill eller på en primus.



Mocca panna cotta.

Mocca panna cotta

Til ca. 6 skåler

0,5 liter matfløte
70 gram sukker
1 vaniljestang
150 gram hvit sjokolade
3 plater gelatin
100 gram hele kaffebønner

En kan godt sløyfe kaffebønner og hvit sjokolade. Da får en det som mange regner som en av nasjonaldessertene til Italia – nemlig Panna Cotta. Jeg foretrekker denne varianten. En fin kombinasjon av smaker som mange kunder av meg har som favorittdessert nummer en.

Kok opp fløten sammen med vaniljestangen (del stangen i to og skrap frøene ut – tilsett stangen og frø i fløten). Legg gelatin i vann. Tilsett sukker, hele kaffebønner, hvit sjokolade og gelatin. La dette trekke litt lenger. Sil blandingen og ha i skåler.

Denne desserten tilbereder du dagen i forveien. Oppbevares i kjølebagg. Server med pasjons-sirup, marinerte jordbær, bringebær eller hva man måtte ønske. Det passer godt med noe syrlig og friskt til denne desserten.