Salma presentert av The Flying Culinary Circus

MADE FROM THE LEANEST AND FINEST PARTS OF SALMON

FROM FRESH SALMON TO SALMA IN LESS THAN FOUR HOURS

SALMA®

FRESH SALMON LOINS

1 nov 2010

TOR
TROND
MATHIAS
HANS - KRISTIAN
THE FLYING CULINARY CIRCUS
PREPARE FOR ONE DELICIOUS JOURNEY

The Flying Culinary Circus

Vi er the Flying Culinary Circus, trolig verdens første og eneste reisende kokkegruppe, og vi lager mat på noen av verdens mest spektakulære events og eksklusive destinasjoner. Vi har nå i fem år reist, smakt og kokt oss gjennom hele 36 land, noe du forhåpentligvis også får nyte godt av i denne brosjyren gjennom retter som vi har lært på våre reiser. FCC består av 4 norske matglade kokker med fartstid på alt fra kokkelandslaget til Michelin-restauranter og 7-stjerners hotell i Dubai. Hver kokk har sitt spesialfelt selv om de behersker det meste innen matlaging; Trond Svendgård fra fiskeparadiset i nord er fisk- og skalldyr eksperten, Hans Kristian Larsen er slakter og dermed best på alt med kjøtt, Tor Jørgen Kramprud Arnesen vokste faktisk opp i et drivhus og er grønnsaksekspertenn, mens Mathias Spieler Bugge har et spesielt talent for sauser og supper og tar seg av det.

Vårt møte med Salma forandret ihvertfall vår travle hverdag når det gjelder lakseretter. Salma er råvare i verdensklasse, tidsbesparende og ikke minst kjapp og enkel å forvandle til de mest fantastiske retter. Forhåpentligvis vil du gjennom denne brosjyren få ta del i og lære noen spesielt utvalgte retter og smaker som vi har lært oss på våre mange reiser. Og husk - ikke gjennomstek fisken, la den ha en litt rå kjerne uansett hvilken rett du tilbereder.

Les mer om Flying Culinary Circus på www.fccircus.com

Ingredienser
300 g TINE Pizzaost
½ beger TINE Crème Fraîche
40 g pinjekjerner
1 rødløk
1 pk ruccula
1 avokado
100 g parmesan revet
250 g Salma laks
1 stk sitron
2 ss olivenolje

Deig
400 g hvetemel
240 g vann
1 ts salt
1 ts sukker
3 g tørrgjær
3 ss olivenolje
Evt. ferdig NÅ Italiensk Pizzabunn

Saus
1 boks hakkede tomater (400 g)
1 ts salt
1 ts sukker
3 ss olivenolje
1 ss tørkede urter *(basilikum, oregano eller timian)*

Vanskelighetsgrad
Middels
Hovedrett
4 pers
Tid
20 min

Salmapizza
Pizza med Salma laks, rødløk og avokado

Deilig italiensk pizza med tynn bunn og tynne skiver Salma laks som legges på pizzaen etter at den har kommet ut av ovnen, for å bevare mest mulig smak og for å unngå oversteking av laksen. Tilsmakt pinjekjerner, ferskrevet parmesan, avokado og ruccula er dette pizzaen folk kommer til å snakke om.

PIZZADEIG Bland vann som holder ca 25 °C med salt, sukker og olivenolje. Rør inn melet med en sleiv og bruk hendene til å kna deigen i 5 minutter til alt melet er godt knadd inn. Deigen skal ikke være for tørr, men heller ikke klissete. Rull ut i 4 porsjonsstykker og la dem stå på et stekebrett på benken til tørk i 1 time. Kjevle pizzadeigene til de er ca 3–4 mm tynne, og legg dem på bakepapir.

TOMATSAUS Kjør ferdig hakkede tomater fra boks med sukker, salt, olivenolje og tørkede urter i en blender. Forvarm ovnen til maks temperatur, gjerne 300 °C. Legg et jevnt lag tomatsaus på pizzadeigen, strø ost over pizzaene og legg noen klatter Crème Fraîche her og der. Legg på pinjekjerner, tynne skiver rødløk og ½-parten av parmesanen på toppen. Stek pizzaene på en steinplate (fås kjøpt på Jernia o.l.) i 4–5 minutter til osten har smeltet og kanten er gyllen. Det går eventuelt an å bruke et stekebrett som har stått i ovnen og er glovarmt.

Kutt Salma laksen i tynne skiver, og mariner med salt, pepper, olivenolje og sitron. Skrell avokadoen og kutt i mindre biter.

Ta pizzaen ut av ovnen og legg på tynne skiver Salma, avokado, ruccula og revet parmesan. Server og lag en ny pizza.

Ingredienser
400 g Salma laks
1 egg
1 dl TINE Kremfløte
1 pk Ris-våruller
(evt.filodeig eller vårrull-deig)
½ bunt koriander
1 stk chili
1 liter frityrolje *(evt sol-sikkeolje/rapsolje)*
2 avokadoer
1 mango
50 g cashewnøtter
½ bunt koriander
1 pk ruccula
1 sitron
20 ml olivenolje
1 dl sweet chili saus

Vanskelighetsgrad
Middels
Smårett
4 pers (12 stk)
Tid
45 min

Salma vårrull
med mango, avokado og cashewnøtter

VÅRRULL Kutt Salma laksen i små terninger som er ca ½–1 cm store. Bland 100 gram av Salma laksen med litt salt, 1 eggeplomme, og 1 dl kremfløte i en blender og kjør til en jevn farse. Bland dette med resten av terningene av Salma, finhakket koriander og chili.

Dypp risplatene i varmt vann som forklart på pakken, og la dem ligge ca 10 sekunder. Ta dem ut, og kutt i passende stykker. Legg utover på et brett og fyll med Salma blandingen. Du kan enten lage ruller som vårruller, eller firkanter. Siden risvårrullene er ganske klissete, er det lett å lukke dem. Varm frityroljen til 170–180 °C og friter vårrullene kjapt i ca 2 minutter, alt etter hvor stor hver rull er. De skal være sprø på utsiden uten å være helt gjennomstekt på innsiden. Det er lurt å teste en før du friterer alle for å finne ut hvor lenge de må friteres for å få et perfekt resultat.

MANGOSALAT Skrell mango og avokado og kutt i terninger. Bland med grovhakket koriander og cashewnøtter. Smak til med litt sitronsaft og salt.

Server umiddelbart med mango- og avokadosalsaen, sweet chili saus samt ruccula tilsmakt sitron, olivenolje og salt.

Ingredienser
400 g Salma laks
2 ss sesamfrø
3 ss limejuice
2 ss fiskesaus *(asiatisk, fås på butikker med et større utvalg)*
½ ss tørket chili "flakes" *(eller sambal oelek, knust tørket chili eller friske frø)*
1 agurk
1 mango
1 rødløk
2 vårløk
1 avokado
Litt frisk koriander
Soya til å dyppe fisken i

Vanskelighetsgrad
Middels
Smårett
4 pers
Tid
20 min

Sesam Salma
med spicy "thai salad"

Salma loinen rulles i sesamfrø og kuttes i tynne skiver. Bland lime, fiskesaus og chili til dressingen. Ta ut kjernen av agurken, skrell resterende grønnsaker og kutt i strimler med kniv, eller rasp i strimler på et rivjern. Smak til grønnsakene med dressingen og litt salt. Spises helst med spisepinner. Serveres med en skål soya til å dyppe Salma laksen i.

Ingredienser
600 g Salma laks
olje til steking *(raps, soya eller solsikke)*
8 skiver vannmelon
1 bøffel-mozarella
2 tomater
1 rødløk
Litt basilikum

Vinaigrette
2 ss Balsamico eddik
6 ss Ekstra Virgin olivenolje
Bunn og topp av rødløk
i terninger

Vanskelighetsgrad
Enkel
Hovedrett
4 pers
Tid
15 min

Hellti fresh Salma lakseburger
med melon og mozarella

Kutt Salma laksen i 4 biter og stek i varm panne i olje på den ene siden til den har skiftet farge gjennom 1/3 av stykket. Snu laksen og stek igjen til den har skiftet farge 1/3 på denne siden også.

Kutt tomatene, mozarellaen og rødløken i skiver. Bruk bunn og topp på rødløken og kutt i små terninger og bland med balsamicoeddik og olivenolje til vinaigretten. Vend tomatene, vannmelonen og løkringene i vinaigretten. Dander alt i et tårn med vannmelon øverst og nederst. Ha litt vinaigrette over til slutt og pynt med basilikum.

Ingredienser
800 g Salma laks
4 sjalottløk
200 g sopp
(gjerne en blandigspose du finner i frysedisken)
1 ½ g safran
(evt. gurkemeie-krydder)
4 vårløk eller 1 purre
1 beger TINE Crème Fraîche
Saften av ½ sitron
Evt. finhakket gressløk, basilikum eller persille
½ kg mandelpotet
(eller 400 g pasta)

Vanskelighetsgrad
Enkel
Hovedrett
4 pers
Tid
30 min

Salma laks og sopp-panne
med safran og crème fraiche

Kutt sopp og sjalottløk i skiver. Bruk en stor stekepanne og start med å steke soppen i litt olje. Når soppen er gyllen, tilsetter du sjalottløk og purre og freser et par minutter. Skyv sopp og sjalottløk til enden av pannen og ha i Salma laks som er delt i passende terninger. La disse bli gylne på den ene siden. Snu fiskestykkene og ha i 1 beger Crème Fraîche og finkuttet vårløk. La det surre i 2–3 minutter til og kryst over litt sitron og litt finhakkede urter. Server med nykokte poteter eller pasta.

Ingredienser
200 g Salma laks
2 ½ ss sukker
3 ss salt
1 pk røykespon *(fås kjøpt i de fleste større sportsbutikker med friluftsavdeling)*
2 sjalottløk
100 g jordskokk
1 kg blåskjell
½ fl tørr hvitvin
2 dl TINE Kremfløte
Salt og pepper
Litt sitronsaft
2 persillerøtter
Salt og pepper
2–3 ss TINE Meierismør

Vanskelighetsgrad
Avansert
Hovedrett
4 pers
Tid
1 time

Lettrøkt Salma laks
med jordskokk- og blåskjellsuppe

Bland salt og sukker med 1 liter kaldt vann. Kutt Salma laksen i 4 like store biter, og legg dem i sukker/saltlaken i 15 minutter. Ta dem opp av laken og tørk godt av dem.

Legg Salma laksen på en rist, og sett den øverst i kald ovn. Sett en stekepanne på full varme på komfyren og tilsett røykespon til det dekker bunnen på pannen når den er varm. Dekk til med 2 lag med aluminiumsfolie for å unngå røyk i hele rommet. Når det har blitt skikkelig røykutvikling i pannen, setter du pannen i ovnen, tar av aluminiumsfolien og lukker døren. La Salma laksen stå 20 minutter i ovnen. Det kan også være lurt å legge et vått kjøkkenhåndklede der luften kommer ut av ovnen, slik at den ikke siver ut.

Damp blåskjellene med hvitvin til skjellene har åpnet seg og sil av kraften. Plukk blåskjellene og bruk som garnityr. Skrell jordskokk og sjalottløk og kutt fint. Fres dette lett i litt olje og tilsett kraften fra blåskjellene. Reduser kraften med jordskokk til det har god smak (til ca halvparten). Tilsett fløte og gi suppen et oppkok. Sil suppen, og smak til med salt, pepper og sitron. PS! Ønsker du en litt kraftigere suppe kan du mikse suppen i en blender til fin konsistens.

Skrell persillerøttene og kutt i skiver som er 3–4 mm tykke. Bak i ovnen med salt, pepper og litt smør på 160 °C til de er møre. Sett Salma laksen 2 minutter i ovnen for å varme den lett.

Server suppen i en dyp suppeskål med persillerøtter, blåskjell og lettrøkt Salma.

Ingredienser
400 g Salma laks
1 skibrenner
½ dl Teriyaki-saus *(merket "Blue Dragon" er god)*
Saften av en ½ lime

Vanskelighetsgrad
Enkel
Smårett
4 pers
Tid
2 min

”Salmakyss”
Salma laksesashimi med søt soya

Personlig synes jeg laksesashimi er enda bedre når den har fått en liten hinne som er bitte bitte litt stekt. Vi kaller det for å la fisken kysse pannen. Altså så vidt dyppe den i en varm panne med litt olje, men her i oppskriften har jeg brukt en skibrenner som er veldig effektivt. Hilsen kokken.

Kutt Salma laksen i ca 3 mm tykke skiver og legg utover en tallerken eller et fat. Ta flammen på skibrenneren kjapt over på overflaten på fisken til den skifter litt farge. Kryst lime i Teriyaki-sausen. Server med saus over eller som dipp i skål ved siden av.

Prøv også med en liten teskje chilisaus, sweet chili sauce eller mangosaus på toppen i midten av fiskeskivene før du ”brenner” dem.

Ingredienser
600 g Salma laks
1 glass tandoori-paste
1 beger TINE Matyoghurt
300 g basmati ris
1 glass mangochutney

Raita
2 tomater
½ agurk
1 rødløk
1 potte koriander
1 beger TINE Matyoghurt

Vanskelighetsgrad
Middels
Hovedrett
4 pers
Tid
1 time
+ 3 timer marinering

Salma tandoori
med ris, raita og mangochutney

Bland tandoori paste med et beger matyoghurt som forklart på Tandoori-pakken, ca. dobbelt så mye yoghurt som paste. Kutt Salma laksen i stykker på ca 30 gram, og vend den i tandoori-marinaden. La Salma laksen ligge i marinaden så lenge du har tid, og gjerne over natten. Legg Salma bitene på bake-papir og stek dem på 250 °C i ovnen i 3–4 minutter.

RAITA Kutt bort stilken på tomatene, og lag et lite snitt på bunnen av tomaten. Kok opp vann i en liten kjele og kok tomatene i 20–30 sekunder. Avkjøl i iskaldt vann og skrell tomatene. Kutt deretter tomatene i 4 og ta ut kjernen. ”Tomatfiletene”, agurk og rødløk kuttes i fine terninger og blandes med fin-hakket koriander. Alt blandes med et beger matyoghurt og smakes til med salt og pepper.

Kok ris som forklart på pakningen. Server Salma tandoori med kokt ris, raita og mangochutney.

Ingredienser
280 g Salma laks
120 g rødløk
35 g kapers, små
1 ½ ss gressløk
4 ts parmesan, revet
1 ss Dijonsennep
6 ss god olivenolje
Hjemmelagde potetchips
eller bruk Sørlands-
chips med havsalt
og pepper

Vanskelighetsgrad
Enkel
Smårett
4 pers
Tid
15 min

Salma laksetartar
med rødløk, parmesan, kapers og potetchips

Kutt Salma laksen i små terninger ca ½ x ½ cm. Kutt rødløk og gressløk fint. Rett før servering blandes alle ingrediensene utenom potetchips. Smak til med salt og pepper og noen dråper sitron. Form tartaren som en firkant eller sylinder og topp det hele med noen potetchips. Server gjerne med en frisk salat.

Ingredienser
240 g Salma laks
1 ts rød currypaste
1 ts ingefær
½ ts hvitløk
1 rødløk
Saften av ½ sitron
4 ss TINE Rømme
4 ss agurk i strimler
3 vårløk, finkuttet
(eller 1 purre)
1 avokado i strimler
4 tacolefser, store
4 håndfuller med ruccula

Vanskelighetsgrad
Enkel
Smårett
4 pers
Tid
30 min

Curry Salma i tortilla

Kutt Salma laksen i terninger av ca 2 x 2 cm. Kutt ingefær og hvitløk fint, og kutt rødløk i strimler. Stek Salma laksen i panne med litt olje og tilsett ingefær, hvitløk, currypaste og løk i pannen. Når laksen er ferdig stekt, kryster du sitronjuicen over. Varm lefsene i aluminiumsfolie i ovnen på 200 °C i ca 5 min. Fordel Salma blandingen og de friske grønnsakene i de 4 lefsene og server.

Gode garnityrer til stekt eller bakt laks
– velg garnityr etter årstid

Mange liker best å steke Salma laksen i pannen eller bake den i ovnen, det er både kjapt, enkelt og godt. Bortsett fra potetene, risen eller pastaen vet man ofte ikke helt hva man skal servere til -så her kommer noen forslag til din Salma laks etter hvilken årstid du befinner deg i. Om sommeren smaker det best med lette garnityrer og man kan kanskje bytte ut potetene med en salat, mens om vinteren vil man jo ha litt kraftigere mat.
Et lite tips for å få den stekte eller bakte Salma laksen til å smake enda bedre er å skvise over litt sitronjuce, helle en god olivenolje og knuse litt godt flaksalt over etter tilberedning. Det gjør alltid vi med vår Salma laks.

Ingredienser

½ stk savoykål *(eller annen kål som kinakål, spisskål eller hodekål)*
200 g kantareller *(eller annen sopp fra skogen)*
½ dl solsikkeolje *(eller raps-, mais- og soyaolje)*
3 dl Tine Kremfløte
100 g parmesan ost
Salt og pepper

Vanskelighetsgrad
Middels

Hovedrett garnityr
4 pers

Tid
20 min

Salma HØST garnityr

Kremet savoykål med skogens gull og parmesan

Rens kantarellene og strimle kålen tynt. Varm opp en stekepanne på full varme og ha i oljen og soppen. Ikke rør for mye da begynner soppen å koke istedenfor å steke. Når soppen har blitt gyllen har du i kålen og surrer den sammen med soppen ett par minutter. Tilsett fløte og la denne koke inn til den blir litt tykkere. Smak til med salt, pepper og eventuelt litt sitron.

Riv over parmesan til slutt og bland det inn i sausen, samt dryss litt på toppen ved servering.

Man kan også tilsette fisken i soppblandingen sammen med ferdigkokte poteter eller pasta, slik at man har ferdig fisk, saus, garnityr og pasta/potet i samme panne.

Ingredienser
5 dl H-melk
1 ts hel pepper
1 stk laurbærblad
½ stk løk
2 ss hvetemel
3 ss meierismør
200 g jordskokk
1 stk sellerirot
150 g bacon

Vanskelighetsgrad
Enkel
Hovedrett garnityr
4 pers
Tid
15 min

Salma VINTER garnityr
Stuede hvite grønnsaker med bacon

Varm opp melken med hel pepper, laurbærblad og grovkuttet løk: Trekk kjelen til side og la det trekke smak i 15 min. Sil så melken og kast pepper, løk og laurbærblad. Smelt smøret i en kjele, tilsett hvetemel og la det surre til det er blandet godt. Tilsett den varme melken under kraftig omrøring. Gi alt et oppkok og la det småkoke i ca. 5 min. Skrell og kutt jordskokk og sellerirot i terninger.

Kok grønnsakene møre i lettsaltet vann og tilsett i sausen etterpå. Kutt bacon i strimler og sprøstek den, dryss over stuingen ved servering sammen med ovnsbakt eller stekt Salma.

Ingredienser
1 bunt asparges, hvite eller grønne
1 dl Ekstra virgin olivenolje
½ dl hvitvinseddik
1 stk sjalottløk *(eller ½ vanlig løk)*
1 ss Dijonsennep *(eller annen sterk sennep)*
2 skiver spekeskinke
evt. litt urter etter eget ønske som basilikum, gressløk, persille
Salt og pepper

Vanskelighetsgrad
Enkel
Hovedrett garnityr
4 pers
Tid
15 min

Salma VÅR garnityr
Ovnsbakte asparges med varm vinaigrette

Skrell aspargesene og legg dem i en ildfast form. Finkutt løk og bland med olivenolje, eddik og sennep. Smak til med salt og pepper. Ha vinaigretten over aspargesene og legg tynne skiver med spekeskinke over så det dekker. Bak dem i ovnen med laksen i 8–10 min. Ta formen ut og knus skinken, som nå er blitt sprø, over aspargesene og dryss over evt. litt urter etter eget ønske. Serveres med vinaigretten.

www.salma.no

Tangram Design // Fotograf: Margrethe Myhrer // 1. opplag // Art.nr. 69817