

INSPIRASJON, OPPSKRIFTER, NYHETER OG GODE TILBUD

Fulemat
av de beste lokale råvarer

Trend & tradisjon

Et nordnorsk magasin om mat – Nr 2 2011



MATHUSET



Matkultur siden 1953

Heimelaga jul

Ingenting er som

Advent er en vakker tid – ventetiden før jul. Full av forventninger, mot noe som skal skje, men også økt samvær med dem vi er mest glad i.

Felles for de fleste av oss, er at ingenting er som en hjemmelaget jul. Der vi alle bidrar med vårt. Enten det er å skaffe tre, handle julegaver, pynte – eller lage maten. Adventstiden bringer oss nær mye av kjernen i jula; gleden av å oppleve noe stort sammen.

Som veldig mange andre, lar også vi på Eide Handel oss inspirere av den gode adventstiden. Hos oss er matglede ikke bare viktig; matglede ligger fast i hele vår historie. Mot jul kommer dette ekstra tydelig frem.

Vår egen merkevare; «Eide Heimelaga», står sentralt hos oss. Den gjør det lett for deg å finne den gode, hjemmelagde følelsen. Alle våre produkter; «Eide Heimelaga», er tilberedt på

vårt eget kjøkken. De springer ut fra Tromsøs beste ferskvaredisk, tilberedt av våre egne fagfolk. Bare de ypperste av lokale råvarer benyttes.

Vår kjærlighet til maten skal stå som en garanti for at du alltid finner både det beste og det meste hos oss. Ingen dagligvare i Tromsø kan derfor by på et bredere utvalg av heimelaga mat, enn Eide Handel.

Du kan lese om dette i magasinet som du nå har fått hjem i postkassen. Her finner du også mange spennende nyheter. Som alltid byr vi på oppskrifter og tips, som garantert sikrer god advent- og julestemning. Les også de gode historiene, som forteller om livet bak noen av våre spesialiteter.

Alle vi som jobber på Eide Handel ønsker deg en varm og god advent, og en fredfull julefeiring. Velkommen til oss, for en hyggelig handel.

*Med vennlig hilsen
kjøpmann
Bård E. Pettersen
tlf 918 81 445*

Trend & tradisjon

Trend & Tradisjon er et lokalt nordnorsk magasin om mat. Ansatte ved Eide Handel har produsert magasinet i samarbeid med Fagtrykk Ide AS.

Utgiver: Mathuset Eide Handel

Foto: Bjørnar G. Hansen

Produksjon: Fagtrykk Ide AS



Opplag: 23 000

Distribusjon: Posten

Takk til privatpersoner, godfisk.no og til matprat.no for bidrag med oppskrifter/bilder.

Tips og innspill til magasinet kan du sende til butikken:

post@eidehandel.no

eller til prosjektleder:

lasse@fagtrykkide.no

PS! Har du reservert deg mot reklame i postkassen, kan du hente ditt eget magasin hos Eide Handel, eller på Britt's Boutique i Storgata eller på Jekta, neste gang du er på handlekur.

Eide Handel

9100 Kvaløysletta

E-post: post@eidehandel.no

www.eidehandel.no

Tlf. 77 66 56 50

CATERINGMENY

Sjekk vår julecateringmeny på
www.eidehandel.no



Innhold

Leonores hjemmelagde julekonfekt	4	Røkt og gravet til jul	24
Alpelam fra Lyngen	6	Julens beste ville havlaks	26
Bårds nydelige pinnekjøtt	9	Kakeoppskrifter	30
Heimelaga til jul	12	Julekveita fra Yttersia	34
Julekrydret ribbe	14	Lutefisk til jul	36
Rein kvalitet	16	Gaver som gleder ganen	44
Krøkebærsaft	20	Osteguide	46
Høstens høydepunkt: Rypejakt	21	I cafeen	48

Leonores hjemmelagde *Juleko*

Ingenting er som hjemmelaget jul. Med kakebaking i førjulstiden kommer barna i den rette julestemningen. Amanda og Gustav får hjelp av mamma Leonore Stenersen. Hun er glad for å bo rett ved det hun mener er verdens beste matbutikk.

Leonore har ikke tradisjonell jul. Hennes julepynt er rosa og hun lager heller spennende karameller og trøfler. Sine oppskrifter deler hun gladelig med deg som leser Trend & Tradisjon.



Sjokoladetrøfler

40 stk

400 g kokesjokolade
2 dl fløte
Kakao
(evt. smakstilsetning)

Kok opp fløten. Knus sjokoladen. Hell fløten over sjokoladen. Rør rundt til du har en jevn blanding. La det avkjøle seg, ca 2 timer i kjøleskap. Trill kuler (bruk gjerne plasthansker) og rull dem i kakaopulver.

Det er lett å variere sjokoladetrøflene. En måte er å tilsette ulike gode drikker som passer til sjokolade. Det skal ikke mye til. Smak deg fram! Eksempler kan være cognac, kaffe, whiskey eller te.

Du kan også bruke krydder som passer godt til sjokolade, f.eks. kanel eller muskat. Er du av

den vågale typen kan du prøve wasabi, chili, appelsinskall, kumin eller kardemomme. Du kan også variere med gode nøtter (pistasjenøtter, macadamianøtter, hasselnøtter, pecannøtter, peanøtter eller mandler) som du kan rulle trøflene i. Det er aller best om du rister dem i en tørr stekepanne før du hakker dem.

Fløtekarameller Nydelige, myke

1 dl lys sirup
2 dl sukker
3 dl fløte

Ingrediensene blandes i en god kjele og kokes (så det bobler ordentlig) en times tid. Test massens konsistens ved å dryppe noen dråper karamell i litt kaldt vann. Da avkjøles massen raskt og du skal kunne forme en liten kule.

Når massen har fått ønsket konsistens helles den i en oljet form, gjerne en langpanne, og avkjøles. Når den er ferdig avkjølt kan du skjære firkanter karameller og evt. pakke dem inn i cellofan.



Kakemenn

1 kg hvetemel
750 g sukker
250 g romtemperert margarin
3 ss hjortesalt
½ l H-melk

Sukker, mel og margarin smuldres sammen. Kjøkkenmaskin kan godt brukes! Hjortesalt og melk has i massen.

Kjevles til en passelig leiv. Gjerne litt tykk, da blir de myke og gode. Stekes på 200 grader. Tiden vil variere veldig fra ovn til ovn. Følg med kakene, og ta dem ut før de begynner å få farge. Jo lysere, jo mykere og bedre! Men pass på at de ikke blir rå...

Kakemanndeigen er super å ha i kjøleskapet og bake litt med barna hver dag i adventstida.



På gårdsbesøk i Lyngen

«Trend & Tradisjon» besøkte gården Larsvoll en sen høstkveld i oktober. Vi ville avsløre hemmeligheten bak suksessen Alpelam. Vi fikk ikke servert en hemmelighet – men en historie om målrettet arbeid og godt samhold.



Tidlig til fjells

Da vi ankom gården hadde akkurat Eirik og Hanne Lill kommet ned av fjellet. De hadde stått opp i otta for å hente ned de siste sauene for vinteren. Resten av besetningen var samlet nede på gården. Her hadde de eldste barna tatt fjøsstellet denne morgenen. – Det er slett ikke uvan-



lig at vi overnatter i fjellet for å holde tilsyn med dyra, forteller Eirik Larsen. Ofte er ungene med, og dermed får de interessen for dyrehold og friluftsliv som en naturlig del av oppveksten. Tilsyn med beitedyra kombineres gjerne med fjellfiske og teltliv, som en del av familiens sommerferie.

Samhold

Sammen med kona Hanne Lill driver Eirik Larsen gården Larsvoll, som har sauehold som hovednæring, og Alpelam som den store merkevaren. Totalt er de fire brødre med hver sin kone,

og en samlet ungeflokk på 12 som utgjør Brødrene Larsens Gårdsrift. Hver gård har sin egen besetning, men samarbeider der det er naturlig. Avl, tilsyn og innsamling av beitedyr er stikkord for samarbeidet.

Beiteforhold i særklasse

Alpelam forbindes med ren natur og gode beiteforhold. Nå er dette dokumentert i en kartlegging utført av Norsk institutt for skog og landskap. Der omtales beiteområdene som særdeles gode – et av de aller mest verdifulle i landet. Kartleggingen har dessuten gitt nyttig informasjon om hvor den mest artsrike og frodige vegetasjonen er, og dermed de områdene med høy fôrverdi. Sauene slippes tidlig ut på beite om våren, og de forflytter seg oppover i fjellet i takt med snesmeltingen. Det gir jevn tilgang til nyspirede planter av høy kvalitet. Observasjoner viser at dyrene vandrer mye, opp og ned fjellsidene og ned i fjæra, der saltedreks fra fjorden setter sin smak på vegetasjonen. Variert kosthold og mye mosjon ser ut til å virke godt inn på smaken.

Stor kjøttfylde og lite fett

Sauebonden er overbevist om at målrettet avl er minst like viktig som gode beiteforhold. De kjente kvalitetene på Alpelam; stor kjøttfylde og lite fett, er et resultat av mange års bevisst foredling av gode gener. På kjøkkenet hjemme hos Hanne og Eirik henger synlige bevis; kvalitetsprisen fra Nortura er blitt en årlig bekreftelse på at det jobbes riktig. Totalt fem gårder i Lyngen samarbeider om avl under navnet Alperingen. De var best i landet under fjorårets kåring av værlam.



Alpelam forbeholdt Eide Handel

– Alt vi produserer av lam- og fårekjøtt går til Eide Handel. Der er vi trygge på at råvarene behandles av dyktige fagfolk, og særlig med en merkevare som Alpelam er det viktig at kvaliteten er på topp i alle ledd fram til forbruker, understreker Eirik.

>>

Tara gjør jobben

En av gårdens viktigste arbeidere er Tara. Border Collie så ut til å stortrives da «Trend & Tradisjon» fikk demonstrert hvor effektivt man kunne samle sauer med en dyktig hund. Samspillet mellom menneske og hund imponerte oss. Sauene virket heller ikke stresset av hunden. Dette var de tydelig vant med. Vi legger stor vekt på omsorg og stell – sauer er som kjent ålreite dyr, smiler Hanne.





>> **Familiens store favoritt**
Pinnekjøtt er familien Larsens store favoritt. – Vi er så glad i pinnekjøtt, at vi må holde litt igjen

i tiden før jul, forteller Hanne Larsen. Julemiddagen er selvsagt pinnekjøtt av Alpelam fra egen gård.

"Trolig det beste lammet jeg noensinne har smakt."

Superkokk Eyvind Hellstrøm kan ikke få fullrost kjøtt fra Alpelam.

– Trolig det beste lammet jeg noensinne har smakt, sier han i et intervju i avisen Nordlys sitt matmagasin.

Og Hellstrøm er kjent for å si akkurat det han mener. Når det kommer til lammekjøtt av Alpelam, tiner han helt opp.

– Det har en glimrende tekstur og nydelig smak. Det finnes mas-

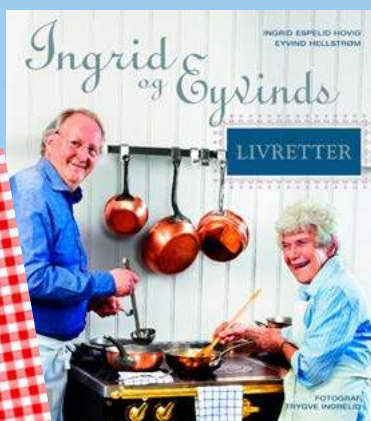
se gode lammeprodukter i Norge, men Alpelammet overgår nok det meste jeg har smakt, sier han.

Og han er overbevist om hvorfor. De beste vekstvilkår; alltid friske urter på beitet og et fjellterreng i Lyngsalpene som gjør dyrene faste og fine i kroppen.

Korteste mulig vei fra beitemark til ferskvaredisken på Eide Handel, utgjør også en kvalitetsforskjell.



Også Ingrid Espelid har skrytt av det fantastiske lammekjøttet fra Lyngen. Bøker fra de populære kokkene er å få kjøpt i butikken på Eide.



Pinnekjøtt

Kjøpmann Bård Even Pettersen tryller fram et genialt enkelt pinnekjøttmåltid:

Bytt ut pinnene med poteter!

– Det høres utrolig ut, men dette må du bare prøve. Vask eller skrell potetene, og legg dem i bunnen av kjelen. Fyll på vann slik at du dekker potetene.

Pinnekjøttet legger du over potetene, og dermed er det klart for å trekke. Lokket må ligge på hele tiden. «Men pinnekjøttet skal jo trekke i to timer eller mer – hva med de stakkars potetene?».

Vi kan love deg at de blir ekstra gode og faste.

Kålrotstappe	3 ss margarin
1 kg kålrot	1 dl matfløte
2 stk gulrot	¼ ts pepper
1 l vann	2 ts salt

Del og skrell kålroten i skiver og gulrøttene i biter. Kok grønnsakene møre i lettsaltet vann. Hell av kokevannet og mos grønnsakene. Ha i fløte og smør, og smak til med salt og pepper.

Tips! Du kan også koke med et par poteter i kålrotstappen. Da blir den mildere i smaken.

Bårds nydelige Pinnekjøtt

Bård Even Pettersen er tredje generasjons kjøpmann på Eide Handel. Butikken har gått fra å være en liten landhandel til å bli landsdelens flaggskip på ferskvarer.

Her forenes gamle mattradisjoner med nye trender. Mye av utviklingen skjer på butikkens eget kjøkken med kjøkkensjef Øystein Moe og pølsemaker Mads Nilsen i spissen for en dyktig stab.



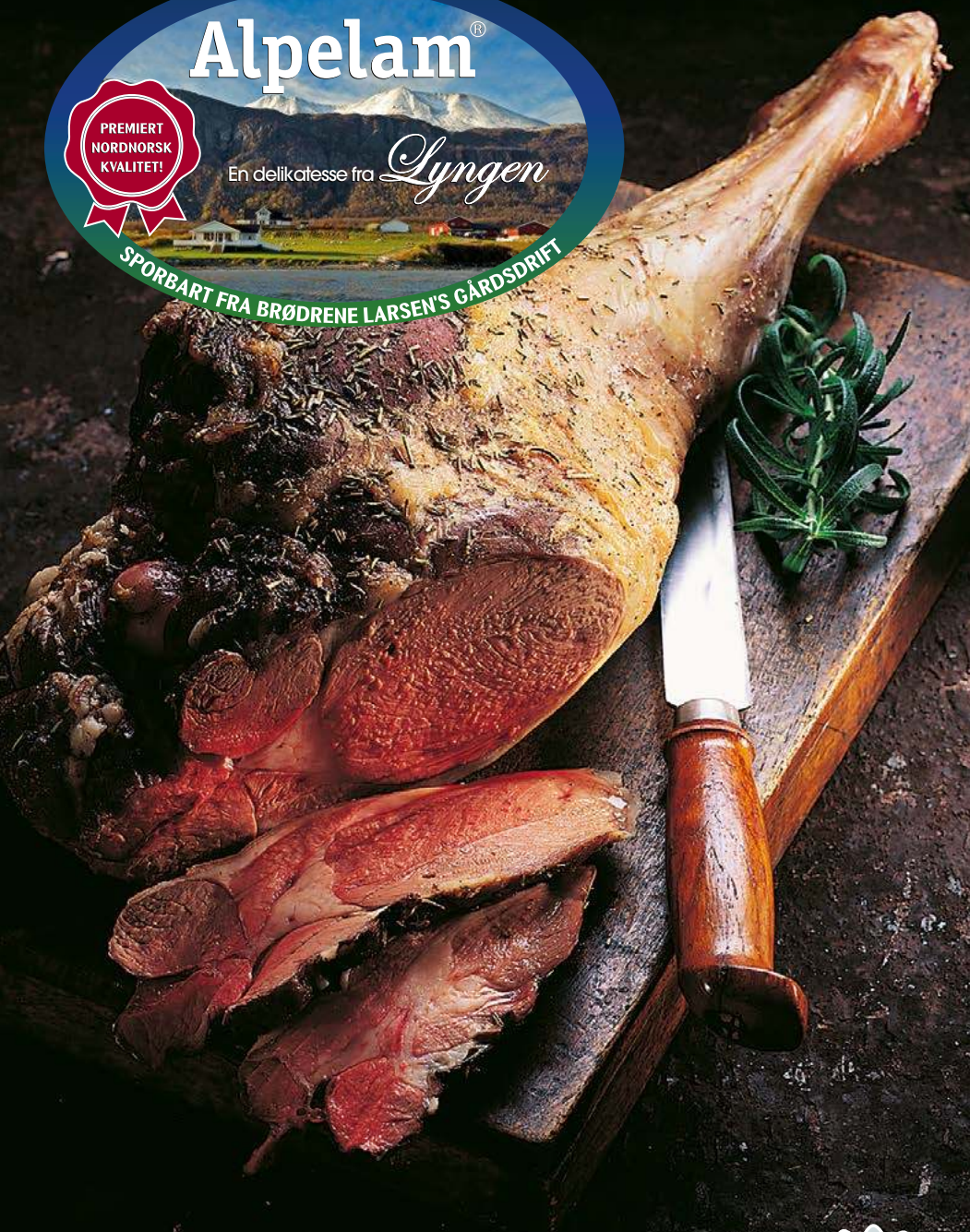
Pinnekjøttet naturtørkes under optimale forhold på brygga til Kurt Albrigtsen ytterst i Kaldfjord. Råvaren er naturligvis Alpelam fra Lyngen.

Alpelam®

PREMIERT
NORDNORSK
KVALITET!

En delikatesse fra *Lyngen*

SPORBART FRA BRØDRENE LARSEN'S GÅRDSDRIFT



Lammelår av Alpelam fra Lyngen
stor kjøttfylde, lite fett

98,-



NATURTØRKET PINNEKJØTT
fra Lyngen,
stor kjøttfylde lite fett



Lammestek, surret benfri
av Alpelam fra Lyngen
stor kjøttfylde, lite fett

149,-



Lammerull, rå
av Alpelam fra Lyngen
stor kjøttfylde, lite fett

209,-



Fenabog
av Alpelam fra Lyngen
stor kjøttfylde, lite fett

199,-



av Alpelam

249,-



Lammekanon
av Alpelam fra Lyngen
stor kjøttfylde, lite fett

298,-

Kvalitetsbevisst.

Kjendiskokk Jørn Hoel har allerede sikret seg et eksemplar av årets Alpelam.

Hentet Alpelam «hjem»

Jørn Hoel hadde en klar bestilling da han var på Tromsø-besøk opp mot jul; legge turen innom Eide Handel for å få meg seg rikelig med Alpelam. Bestillingen kom fra ingen mindre enn både mesterkokk Eyvind Hellstrøm og hele Norges matmor; Ingrid Espelid Hovig.

– Begge har fått erfare de kvalitetene som finnes i Alpelam. De har vært borti det meste av gode råvarer, og det sier ikke lite når de setter Alpelam på sin egen julemeny, sier Jørn Hoel.

Han er mer og mer dedikert sin store lidenskap, matlaging. Han sier rett ut at det er enormt inspirerende å være innom Eide Handel.

– Det finnes knapt en kjøpmann som dette. Her står matkultur og råvarer helt fremst. Og de tør å satse på både en enorm bredde, men også nye produkter, sier Hoel. Han deler derfor mer enn gjerne av sin egen, brede erfaring fra kjøkkenet.

I likhet med sine gode venner Hellstrøm og Espelid Hovig, er han begeistret for kvalitetene til Alpelam.

– Kjøttet har en renhet og smak som skiller det ut. Du legger straks merke til at dette er en råvare fra aller øverste hylle. Folk i Tromsø er heldige som har nærhet til dette fantastiske kjøttet, sier Jørn Hoel.

Heimelaga til jul

– og våre kokker har gjort jobben for deg

Ingenting er som skikkelig hjemmelaget jul. På vårt kjøkken har vi forberedt julen i mange måneder allerede. For å gjøre det lett og godt for deg.



ge er det både mest effektivt, og gir det beste resultatet, sier kjøttansvarlig Mads Nilsen.

Bare det beste er godt nok

Du finner våre spesialiteter synlig, med sin egen logo. Vi legger masse energi i å hele tiden utvikle oss, og ønsker å fremstå som aller best på området.

– Vi vet at våre kunder setter pris på skikkelig, heimelaga mat. «Eide Heimelaga» skal møte disse kravene. All maten tilberedes på vårt eget kjøkken, av våre egne kokker. Her er ikke noe juks, sier Mads Nilsen.

Hvert produkt har sin egen, beskyttede resept. Det ligger et langt arbeid bak et Eide-produkt.

Vår filosofi knyttet til «Eide Heimelaga» er enkel: Vi lager aldri noe fra vårt eget kjøkken uten at det er bedre enn den maten som industrien serverer. Det er heller aldri aktuelt å kompromisse med råvarene; bare der vi er sikret ferske og de beste råvarene etablerer vi våre egne produkter.

PRIS-VINNER

Vår rull av Alpelam har ved flere anledninger blitt premiert under NM i kjøttprodukter.

Vi tar utgangspunkt i både rike mattradisjoner, smaker fra et moderne kjøkken og våre kunders ønsker. Når det går mot jul, henter vi frem produktene som våre kunder gir oss de beste tilbakemeldinger på. God mat er utvilsomt en hovedingrediens i en vellykket julefeiring.

– Man skal ikke være redd for å kombinere ferdige produkter eller halvfabrikata, med mat man lager selv helt fra bunn av. For man-

Det blir ingen jul uten en skikkelig lammerull. Vår egen Heimelaga lammerull setter den helt riktige julestemningen på ethvert matbord.

Vår lammerull kjøper du ferdig surret; siden koker du den hjemme selv. På den måten sikrer du ekte julestemning. Ikke mye setter mer julestemning i huset, enn lukten fra nykokt lammerull.

Vi på Eide Handel lager vår egen lammerull helt fra bunn av, ut fra en oppskrift vi selv har utviklet. Du får den i en egen kepose, slik at den gode kraften beholdes under koking og all smak blir tatt vare på.

Når julesmaken skal sikres, bruker vi vår årelange erfaring. Det er helt naturlig at vi bruker det

ypperste som finnes av lamme-kjøtt; nemlig Alpelam.

– En god lammerull sikres med et solid håndverk, sier Odin Tårnes. Det finnes garantert ikke noen i Tromsø som har laget mer lammerull enn den kjente pøsemakermesteren. Han lager all vår lammerull.

– Hemmeligheten ligger i balansen mellom krydder og salt. Og naturligvis kjærligheten til råvarene. Ut fra det kundene gir oss av tilbakemeldinger, er jeg trygg på at vi har lyktes med lammerullen her hos Eide Handel, sier Tårnes.



Dette er Eides Heimelaga

Vårt eget kjøkken utvikler seg hele tiden, og setter stadig nye valg på menyen. I dag finner du disse produktene av «Eide Heimelaga» i vårt unike sortiment. Større bredde av heimelaga mat i dagligvare, finner du ikke.

Kjøtt

- Naturtørket Pinnekjøtt av Alpelam
- Alpelam-rull
- Naturtørket Fenabog av Alpelam
- Elg-/viltkarbonade
- Eidepølsa
- Alpelampølse
- Chistorapølse
- Salcillapølse
- Julepølse
- Eide Karbonade
- Eide Kjøttkaker
- Eide Bacon
- Eide Kjøttdeig
- Eide Svinekjøttdeig
- Eide Røkt svinekam
- Eide Sylte
- Eide Røkte knoker
- Eide Kokt skinke
- Eide Leverpostei

Delikatesse/tilbehør:

- Eide Italiensk salat
- Eide Potetsalat
- Eide Eggesalat
- Eide Waldorfsalat
- Eide Skalldyrsalat
- Eide Kryddersmør
- Eide Hvitløksmør

>> Se også våre Heimelaga Fiskeprodukter side 24-25

Våre spesialiteter er merket med vårt eget varemerke:



Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker!



EIDEPØLSA
Byens beste

79,-

79,-



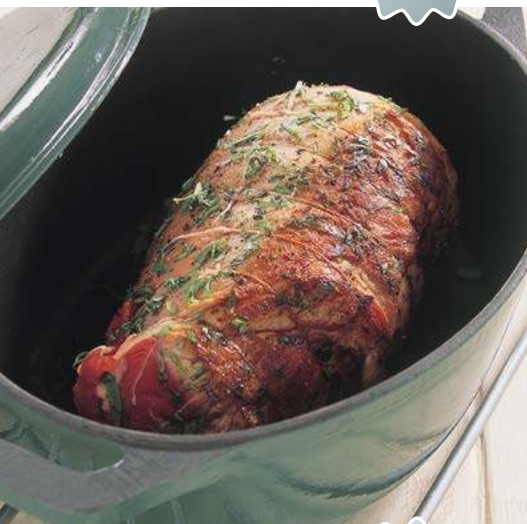
Grytekjøtt av svin
benfritt

69,-



Nyhet!
Julepølse

89,-



Svinestek
surret, benfri

69,-



Trimnings
Lettsalta benfritt svinekjøtt

69,-

Julekrydret

Ingredienser

- 2 kg familieribbe
- 3 ts salt
- ½ ts pepper
- 2 ss finhakket frisk ingefær
- 1 ts anisfrø
- 1 ss hel nellik

Slik gjør du

1. Se etter at bena er saget helt over.

2. Slik lager du ruter på svoren: Skjær gjennom svoren og litt ned i spekket med en skarp, spiss kniv. Hvis du ruter opp parallelt med ribbebenene blir det lettere å skjære opp pene ribbebiter etter steking. Det er lettest å rute svoren når ribba er halvfrossen.

3. Gni inn ribba med krydder 1-3 dager før steking. Skrell og fin-

Ribbe

hakk ingefær og støt anisfrø i en morter. Gni salt og krydder inn i ribba, og stikk nellikspiker rundt om i kjøttet og svoren. Pass på at krydderet kommer godt ned mellom svor og ben.

4. Dekk ribba med aluminiumsfolie og sett den kjølig, så vil krydderet trekke inn i ribba og gi en bedre smak på kjøttet. Når du tar fram ribba igjen vil det ha dannet seg litt væske i bunnen av forma. Dette kan du gni inn i ribba igjen før den stekes.

5. Legg ribba i langpanna med svoren opp. Putt en asjett under, slik at ribba er litt høyere på midten (da renner nemlig det smeltede fett bort fra ribba). Det er viktig at ribba er noenlunde like

høy på begge sider for å få et jevnt og pent resultat.

6. Hell over ca 2 dl vann og dekk langpanna med aluminiumsfolie.

7. Forvarm ovnen til 230° C. Sett den foliekledde langpanna med ribba midt i ovnen i ca. 45 minutter. Nå «blåser» ribba seg litt opp og svoren spriker.

8. Fjern folien (la asjetten ligge) og reduser temperaturen til 200 °C. Sett panna tilbake midt i ovnen og la ribba steke videre (ca. 1-1 1/2 time for tynnribbe, ca. 2-2 1/2 time for familieribbe).

9. Ofte får ribba sprø svor av seg selv. Hvis ikke, kan du gjøre følgende mot slutten av steketiden:

Sett panna høyere i ovnen og øk temperaturen til 250° C eller bruk grillen. Følg med så du ikke brenner svoren. Hvis bare deler av ribba har fått sprø svor, kan disse dekkes med aluminiumsfolie slik at de ikke blir brent.

10. La ribba hvile i ca. 20 minutter slik at kjøttsaften «setter seg» og du får en saftig og god ribbe. Medisterkaker, julepølser, epler og svisker kan stekes sammen med ribba de siste 20 minuttene.

Ribba serveres med stekesjy eller saus, surkål eller rødkål - og svisker, epler, lefse, rørt tyttebær mm.



Rein Kvalitet

Du kommer ikke nærmere en arktisk delikatesse enn reinkjøtt. Vår nysatsing for denne unike råvaren sikrer deg som kunde lett tilgang til dette eventyrlige kjøttet.

Reinøya mandag 12. september. Den nordnorske høsten speiler seg i alle fargepaletter. Reineier Reiulf Aleksandersen og familien Turi er i ferd med å avslutte hektiske dager med innsamling av rein fra sommerbeite. Menn og kvinner har jobbet hardt. Flere hundre dyr står i innsamlingen. Mange skal til slakting, rett over fjorden bare, på Kvaløya. De fleste skal videre til vinterbeite i Kautokeino.

– Det er ikke mulig å finne bedre vilkår for reinen enn her ute, sier reineieren. Rett i havgapet, med sin renhet; friske og næringsrike beite. Det gir kjøttet ekstra kvalitet og fylde, og den aller beste smaken.

Tydelig satsing

Siden kvalitet på råvaren er helt avgjørende for oss på Eide Handel, har vi brukt tid på å lete frem til den beste samarbeidspartnern. At vi fant den så nært, er vi bare glad for. Vi vet at kortreist mat, gir ekstra kvalitet til kjøttet.



– Dette er noe våre kunder ønsker seg, og nå kan vi tilby det også til en svært hyggelig pris, sier kjøpmann Bård Pettersen.

Reinsdyr topper lista over kjøtt vi ønsker å spise mer av. Spesielt unge voksne og barnefamilier er positive til reinkjøtt. Begrenset tilgang har imidlertid gjort det vanskelig å møte behovet.

– Vi er derfor ikke så rent lite stolt av den avtalen vi har fått til, sier Pettersen.

Lett, godt og sunt

Reinkjøtt er lett å tilberede; en takknemlig råvare. Noe nærmere en lettlaget delikatesse, enn reinkjøtt er vanskelig å finne. Det er rent kjøtt på sitt ypperste, smakfullt og ekte. Dessuten er det spesielt sunt. Ikke bare på grunn av sin lave fettprosent, men fordi reinens kjøtt inneholder de sunne fettsyrene. Og det høyeste innholdet av antioksidanter.



Hvordan skape rein lykke på kjøkkenet?

Det er lett å bli en populær kokk når du serverer reinsdyrkjøtt av beste kvalitet. Her gir vi deg noen nyttige steke- og koketips for ulike varianter av reinsdyrkjøtt.

Beregn ca 200 g kjøtt per person, mer hvis du serverer koteletter.

Stek: Lår, bog uten ben. Stekes i ovn. 125 °C, 1,5 kg stekes i ca 2 timer. Kjernetemperatur ferdig tilberedt: Lite stekt: 65 °C, medium: 70 °C, gjennomstekt: 76 °C.

Indrefilet: Før kjøttet skal stekes er det en fordel av det ligger i romtemperatur i ca. 30 minutter. Bruner raskt i panne. Etterstekes i panne i ca. 5 minutter.

Ytrefilet: Bruner raskt i panne. Etterstekes i ovn på 125 °C i ca. 20 minutter. Lite stekt: 65 °C, medium: 70 °C, gjennomstekt: 76 °C.

Reinbiff: Bog, bryst, nakke. Stekes i panne på sterk varme i ca. 1 minutt på hver side. Etterstekes på svak varme i ca. 2–3 minutter.

Finnbiff/reinsdyrskav: Bog, bryst, nakke. Bruner raskt på sterk varme.

Gryter: Bog, høyrygg, lår. Bruner raskt på sterk varme. Trekkes deretter i vann/kraft i ca. 45 minutter.

Sauté: Lår, filet. Bruner raskt på sterk varme. Tilsett ingrediensene, trekke i 5 minutter.

Koteletter: Sadel. Stekes i panne i ca. 2 minutter på hver side.

Reinsdyrstek

med grønnsaker

6 Porsjoner

Ingredienser

2 kg reinsdyrstek
1 ½ ts salt
1 ½ ts pepper
2 stk gulrot
1 stk rødløk
500 g frisk sjampinjong
7 ½ dl vann



Slik gjør du

Gni inn steken med krydder. Stikk inn et steketermometer mot kjernen av kjøttet. Legg steken i en langpanne, tilsett vannet og sett panna inn i stekeovnen på 125 °C. Steketiden er ca. 2 timer, avhengig av stekens tykkelse.

Skjær sjampinjong og gulrot i skiver og rødløk i båter. Fres dette i en stekepanne.

Når steketermometeret viser ca. 70°C har steken en rosa snittflate, ved ca. 76°C er den grå. La steken hvile mens du lager sausen.

Steken kan godt stekes dagen før og skjæres i skiver når den er kald. Pakk skivene i aluminiumsfolie og varm opp på 125 °C i ca. 20 minutter.

Server reinsdyrsteken med hasselbackpoteter.

Bidos

Ingredienser

500 g bidos-kjøtt
1 l vann
½ stk løk
4 stk potet
1 bunt vårløk
2 stk gulrot
½ ts salt
¼ ts pepper

Slik gjør du

1. Skjær kjøttet i store terninger. Kok opp vann og ha i kjøttet. Kok opp på nytt og skum godt av. Tilsett løk og la Bidosen trekke på svak varme en halvtimes tid. Tilsett poteter delt i 4 og

gulrøtter i ringer/terninger.

2. La gryta trekke i ca. 20 minutter til kjøtt og grønnsaker er møre. Smak til med salt og pepper. Dryss over finsnittet vårløk eller gressløk før servering.

Bidos serveres i dype tallerkener og spises med skje. Vanlig tilbehør er brød, gjerne vørterkake.

Gode tilbud

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker



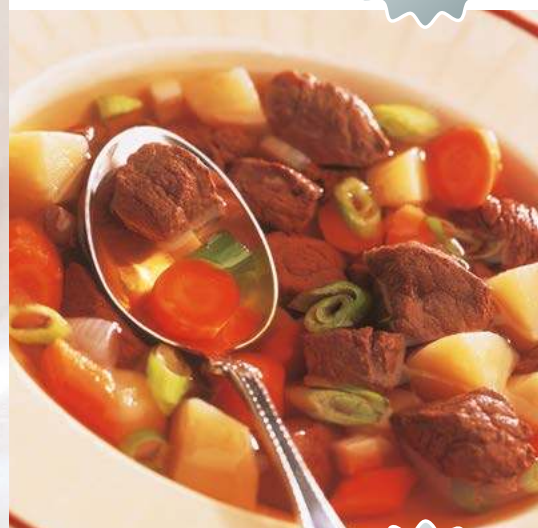
INDREFILET AV REIN
fra Reinøy

398,-



Ytrefilet av rein
fra Reinøy

269,-



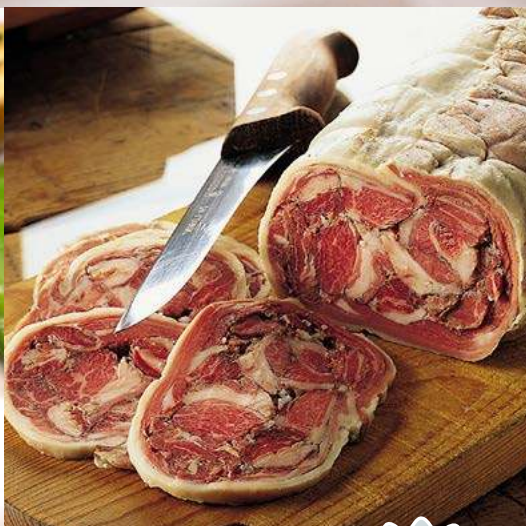
Bidoskjøtt
av rein fra Reinøy

98,-



Reinstek
av rein fra Reinøy
Surret, benfri

149,-



Lammesvanger

98,-



Ytrefilet
hel

199,-

Ingebrigtsen's
- når kjøtt skal smake ekstra godt

Gode tilbud

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker

Polarsalat og
Rapidsalat
Reinøy

÷50%

MIDNATTSOLPOTET

BANAN, ROYAL GALA EPLER, GRØNNE
DRUER *Olav Aakre*

÷50%

2 kg Midnattsolpotet
Lokal produksjon: Asterix,
Gulloye, Mandel

19,-

Sørlands Stubb, 450 g
Svindland

39,-

Røkt svinekam
Mydland

49,-



«Hjemmelaget» kålrotstappe til enhver anledning får du nå kjøpt ferdig – klar til bruk.

Kålrotstappa er produsert av Art Nor AS på Silsand med den beste kålrota som finnes i Norge.

Kålrota er dyrket i Målselv med største omhu, og har en sødme som overgår all annen kålrot.

Dette skyldes både vekst og klimatiske forhold under midtnattsolens lyse døgn, som gjør at bitterstoffene er mer fraværende enn i all annen kålrot. Derfor oppleves kålrot fra vårt område søtere enn den som kommer fra andre deler av landet.

Vår kålrotstappe leveres både til dagligvarehandelen og til restaurantmarkedet over hele Norge.

Om du vil legge ditt eget særpreg på den kan du for eksempel tilsette litt pinnekjøttkraft og krydder etter eget ønske.

«Kokt & Klar» har også en ertestuing som passer veldig godt til julematen, og den er også som hjemmelaget – kokt på grønne ertar.

MÅ BARE PRØVES !



En smakfull vinner

Den er smaksrik, proppfull av riktige næringsstoffer og pynter opp ethvert matbord med sin vakre farge. Vår egenlagde krøkebærssaft gir festmåltidet en ny dimensjon.

Vi har i høst laget nesten et halvt tonn krøkebærssaft. Det er blitt en smak så frisk, naturlig og syrlig at du knapt finner den i noen annen drikk.

Vår råsaft er fremstilt av bær fra yttersiden av Kvaløya og Senja. Den er høstet av vår egen villmarkskokk, Mads Nilsen, som også er mannen bak ideen og produksjon. Han har høstet der vi vet at bærene er ekstra saftige, akkurat når den er på sitt beste og mest næringsrike. Årets fantastiske sommer har gitt bærene den helt riktige friskhet og farge.

Næringsrik

Krøkebæra er proppfull av antioksidanter; ingen annen bær eller frukt kan vise til tilsvarende. Studier viser at antioksidanter kan

reduere kolesterol, og dermed risikoen for blant annet alvorlige lidelser som hjerte- og karsyk-

dommer – samt skjerpe syn, hukommelse og balanse.

I Nord-Norge har krøkebær rike tradisjoner i maglaging. Folk har erfart dens positive innvirkning på helsen. Her oppe har den spesielt gunstige vekstvilkår, på grunn av lange og lyse sommerdager.

Eksklusiv drikk

Råsaft av krøkebær er derfor en eksklusiv drikk, som det er vel verdt å servere når man inviterer gjester. Vi tør love suksess, og mange hyggelige kommentarer.

Tips:

Vår råsaft av krøkebær er

moderat sukret. Prøv

deg frem også med iskald

Arctic Water, i stedet for vann, når du blander opp saft.

Sprudlende, friskt og godt.



Høstens høydepunkt

Rypemiddagen er en av de helt store matopplevelsene. For mange er det rypejakta som er selve høydepunktet. Vi andre får trøste oss med at delikatessene kan kjøpes hos Eide Handel.



Kvaløya og øyområdene utenfor Tromsø blir ofte nevnt som landets beste for arktisk vilt. Derfor har vi på Eide Handel alltid hentet kjøtt fra lokale jegere.

Årets jakt sesong er på hell. Mange ser tilbake på minnerike dager i skog og fjell. I Nord-Norge er det lett å feste gode minner, uansett fangst; naturopplevelsen er et utbytte i seg selv.

Ikke alle ønsker – eller har anledning til – å gå på jakt selv. Derfor tar vi hvert år inn både rype og elgkjøtt fra lokale jegere. Årets sesong har vært god, og kvaliteten på viltet er høy.

Spør oss også om annet vilt, som hare, hjort eller rådyr.

For veldig mange er et godt viltmåltid selve julestemningen, og en tradisjon. Det gjelder ikke bare jegeren. Viltkjøttet har en karakteristisk, fyldig smak. Den er vel verdt å prøve. Vi hjelper deg gjerne til suksess.

Ryper m/kreklingsaus

Kreklingsaus kan du lage med vår heimelaga krøkebærsaft som basis.

4 personer

Ingredienser

3–4 ryper
smør til steking

Kreklingsaus

½ l rypekraft
2 dl krepling (bær) evt.
½ l kreklingsaft
1 dl fløte
100 g smør,
2 ts maisenna til jevning.

Flå og rens rypene og klipp av brystpartiet. Brun bryststykkene litt i pannen og krydre med salt og pepper. Sett dem deretter i stekeovnen ved 225 °C i ca. 7 minutter før du tar dem ut og lar dem stå og hvile litt. Skjær så brystene av beina og server dem på varme tallerkener med kreklingsaus, grønnsaker og nykokte poteter.

Kreklingsaus

La kraften og kreklingsausen småkoke i ca. 20 minutter. Sil så bærene bort, pisk inn fløten og smøret mens kraften koker og smak til med salt. Rør til slutt melet ut i kaldt vann og ha jevningen i sausen.



Ingebrigtsen's

ETABL.
1948
NORDVORSK MATGLEDE

50 %
på alt julekjøttpålegg
i løs vekt fra
Ingebrigtsen Kjøtt

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker.

Klar, ferdig, frys!

Gammeldags
hjemmelaget mat er
populært som aldri før.

Bruk en formiddag eller ettermiddag til å fylle fryseren. Lettvint og godt å tine i micro eller på panna i en travel hverdag. Eller når jula kommer. Deilig surkål og rødkål til ribba. Kålrabistap-

pe til pinnekjøttet, eller ertestuing til medisterkakene. Du slipper e-stoffer og konserveringsmidler. Ren norsk mat basert på råvarer fra Eide Handel.

Hjemmelaget

Surkål/Rødkål

Ingredienser

1 kg kål
2 ss smør
1 eple
2 ts karve
1 ss eddik
3 dl kraft eller vann
½ ts salt

Slik gjør du

Strimle kålen i tynne skiver, ikke bruk den hvite midtstilken.

Legg kålen lagvis med karve, eple og salt.

Kok kålen mør under tett lokk i ¾–1 time. Drei på panna så det ikke legger seg i bunnen.

Smak til med eddik og sukker.

Kålrabistappe

Ingredienser

1 kålrot
2 gulrøtter
1 dl varm melk
100 g smør
salt og pepper

Slik gjør du

Kok kålroten mør sammen med gulrøtter og tilsett varm melk og

smør. Tilsett salt og pepper, eller kraft av f.eks. pinnekjøtt.

Ertestuing av Ringerikserter

Ingredienser

4 dl grønne ert
8 dl vann
1 ts salt
1 ½ ss smør
1 ½ ss hvetemel
½ ts sukker

Slik gjør du

Bløtlegg ertene i 8 timer.

Hell av bløtevannet og skyll ertene. Tilsett nytt vann og salt. Kok opp og skum av. Kok videre på svak varme til ertene er møre, ca. 1–1½ time.

Rør inn smør og mel til en meljevning, bland dette i ertene og kok i ytterligere 5 min. Rør av og til.

NYHET

Røkt og gravet til

Vårt helt nye røkeri skal sikre den aller beste røkelaksen du kan finne. Foretrekker du laksen gravet, tilbereder vi også den Heimelaga.

Når vi nå setter egenprodusert røkelaks og gravlaks på vår egen meny; «Heimelaga», er det etter sterke ønsker fra våre kunder. Med våre råvarer, har vi det beste utgangspunktet.

Vi har lenge røkt fisk selv, og også laget gravet laks. Nå setter vi det i system, og vårt nye røkeri sikrer en enda saftigere, bedre og tydeligere smak fra laksen.

- Dette er vi stolt av, sier vår egen kjøkkensjef, Øystein Moe.
- Vi har prøvd oss lenge frem, og nå funnet frem til en resept som vi tror mange vil sette stor pris på, sier han.

Røkt villaks til jul

Vår villaks er fanget i havet på yttersiden av Kvaløya; mange mener røkt villaks har en helt egen smak. Vår gravet laks er tilberedt fra opp-



drettslaks, som er vokst opp hos våre gode samarbeidspartnere i merder plassert i fjordene rundt Kvaløya og Senja. Renere kan det ikke bli.

– Røkt og gravet laks hører jula til. Det er et nydelig pålegg, som mange også spiser som ren snacks. De produktene vi nå tilbyr, er alt annet enn tilsvarende produkter som er masseprodusert på store fabrikker. Alt er gjort på vårt eget, lille kjøkken, sier Øystein Moe.



Eide

Ny på kjøkkenet

Mo er vår nyeste medarbeider på kjøkkenet. Her går det i steking av våre Heimelaga fiskekaker.



Tradisjon og trend

Her lages norsk tradisjonsmat som fiskepudding og fiskeboller, og mer eksotisk mat som Eide Bacalao og middelhavsinspirert fiskewok, her mikset av Sezair Komina.



Fisk:

- Eide Bacalao
- Eide Scampiwok
- Eide Fiskewok
- Eide Torskemedaljonger i skalldyrsaus
- Eide Sei i hvitløk- og purresaus
- Eide Hyse i paprikasaus
- Eide Torskerullade med brie og asparges
- Eide Fiskekaker
- Eide Fiskeboller
- Eide Fiskepudding
- Eide Fiskegrateng
- Eide Seikarbonader
- Eide Røkt torsk
- Eide Salt torsk
- Eide Boknafisk
- Eide Røkt uer
- Eide Lettsaltet uer
- Eide Røkt laks
- Eide Gravet laks
- Eide Sursild
- Eide Kryddersild
- Eide Fiskekraft

Tips oss

«Eide Heimelaga» finnes i både ferdige varmmretter og som ferdige produkter til middag eller annen matlaging. Vårt utvalg gir en smaksopplevelse både til hverdag og fest. Også vår egen cateringmeny inneholder en rekke av våre egne, smakfulle produkter. Våre kunder er de beste rådgiverne. Derfor ønsker vi innspill også fra deg; Hva ønsker du at skal stå på menyen til «Eide Heimelaga»? Flere av de rettene vi serverer i dag, er kommet til etter nettopp innspill fra våre kunder.

Julens beste ville havlaks

Årets sesong har gitt et eventyrlig fiske etter vill havlaks på yttersia av Kvaløya. Vi har sikret oss 1,5 tonn av denne edle fisken.

Laksen er på sitt aller beste når den går i havet; aldri er den i bedre kondisjon. Kjøttet er fast og smakfullt.

Drømmeforhold

Sjøen utenfor den vesle Hersøya, nord for Kvaløya, er historisk kjent for sitt eventyrlige havlaksefiske. Her har man livnært seg av blant annet dette i generasjoner. Havstrøm og bunnforhold er spesielt gunstig for laksen i dette området.

Det er en av sommerens mange vakre dager. Havet ligger blankt. En flokk måker skriker sin hese velkomsthilsen. Skarven vinker når vi farer forbi. Sjøfugl lever et godt liv her ute. I vannet møter vi

både småhval og stimer av småfisk.

– Dette er et eventyrrike. Her har naturen en renhet som dessverre er sjelden i våre dager, sier Arvid Antonsen (72). Det er han som hilser oss velkommen til denne perlen.

Vi skal få være med på jakten etter den ettertraktede havlaksen.

Hektisk sesong

Familien Antonsen holder hus på Hersøya gjennom sommersesongen. Her har de eget idrettslag, blandakor og bingo.

Den gamle familiegården er samlingsstedet. Herfra tar de vare på eldgamle tradisjoner; blant annet

en nedarvet lidenskap for laksen, som har gått i slektsledd. Fisket skjer fra 14–15 fot små båter. Det finnes ingen spor av industri.

– Tradisjonene er en viktig motivasjon for oss. Vi brenner for å bringe historien videre til neste generasjon, sier Mari-Ann Antonsen (44).

Sesongen er kort; fra 10. til 28. juli. Det gjør råvaren eksklusiv.

Ypperste kvalitet

Vi på Eide Handel har vært heldig og fått tatt del i dette eventyret. Familien Antonsen leverer havlaks bare til oss. Vi vet at de har all den kunnskap som skal til, for at laksen skal komme til oss – og videre til deg – med topp kvalitet.



Hersøya: Liten øy, stor idyll.



Sigfred og Alfred: Liten båt, stor laks.





RØKT VILL HAVLAKS
Eide

179,-



Røkt laks
Eide

98,-



Prøv vår gravlaks-saus

Gravet laks
Eide

98,-



Kveita
fra yttersia

79,-



Kveitefilet
Eide

129,-



Vill havlaksfilet

149,-

Lekkert og lett med laks fra Husøya

Den delikate laksen fra Brødrene Karlsen på Husøya kan serveres på mange måter. Fra frossen tilstand er herremåltidet kun halvtimen unna. Super å ha liggende som et alternativ om det skulle dukke opp uventende gjester, og en fin variant mellom mektige måltider i jula. Serveres med frisk fruktsalat og en klatt rømme.

Vi har også
røkt og gravet
laks fra Brødrene
Karlsen.

189,-

VARMRØKT KRYDDERLAKS
Brødrene Karlsen



Lutefisk
Ivan Lorentsen fiskeforretning
Rya produkter

59,-



**Kryddersild-
filet**
Eide

69,-

**Spekesild-
filet**
Eide

59,-



Prøv vår Kryddersild og Sursild



Store kaker til *Ful*

Mamma's Marsipankake

Sukkerbrød

5 egg
125 g sukker
70 g hvetemel
40 g potetmel
2 ts bakepulver

Krokan

100 g sukker
50 g mandler

Marsipan

500 g mandler
500 g melis
1 eggehvite

Fyll

9 dl kremfløte
3 ss sukker

Egg og sukker piskes til eggedosis, tilsett det tørre. Stekes i ca. 25 min på 170 grader, nederste rille i ovnen.

Sukkeret smeltes til karamell og tilsettes hakkede mandler. Avkjøles på ei smurt skjærefjøl.

Skåld mandlene. La de tørke (gjerne et par dager). Mandlene males 2 ganger, siste gang med melis. Bland inn eggehviten til en fast masse. Marsipanen kjevles enklest ut på ei bakematte i silikon, bruk litt melis under.

Piskes til lett krem. Bland inn krokanen i 2/3 av kremen.

Sukkerbrødet skjæres i 3 deler. Legg fyll mellom lagene. Resten av kremen (1/3) smøres rundt og på toppen av kaken.

Legg marsipanlokket over kaken. Farg litt av marsipanen og lag pynt til kaken med dette. Eventuelle rester av marsipanen rulles ut til kuler og oppbevares i fine glass til julekosen!

Kaken kan med fordel stå over natta å trekke inn.

Daimiskake

En klassiker i jula. Fin å ha frossen og ta opp når julegjestene er der.

Bunn

250 g melis
4 eggehviter
250 g mandler

Daimis

½ l fløte
4 eggeplommer
100–150 g melis
2 doble daim
2 ss kaffe.

Eggehviter og melis piskes halvstivt. Tilsett hakkede mandler. Stekes på 150 g i 45 min i en smurt 24 cm form.

Fløten piskes stiv. Eggeplommene piskes med. Melisen blandes forsiktig i. Daimen hakkes og haes i kremen. Kaffen tilsettes til slutt.

Daimisen haes oppå kakebunnen i formen. Fryses i minst 4 timer.

Årets julegavetips



Jura Ena Micro 9 one Touch

ENA Micro 9 One Touch fra JURA brygger deilig kaffe fra ferske bønner, og har enkle, men avanserte funksjoner som gjør at du med ett knappetrykk kan lage din egen kaffespesialitet – fra ristretto til cappuccino og latte macchiato.

Kampanjepris kr 6500,- inkl mva



Jura IMPRESSA J9 TFT

Foruten den beste vanlige kaffe lager denne maskinen espresso baserte kaffedrikker på en 100% profesjonell måte. Denne maskinen er en av de best utviklede kaffemaskiner til hjemmebruk. Passer også på mindre arbeidsplasser.

Kampanjepris 15 990,- inkl.mva

jura

Maskinene vil stå til demo i kampanjeperioden.

www.jura.com

Rødt, hvitt og godt!



Festbord på et blunk

Hvit duk, hvite fat, røde servietter og lys. Sammen med små borddekorasjoner av nåletrær skaper du den gode julestemningen på en, to, tre. Hvit kremkake på rødt fat. Fristende røde bringebær. Enkel å lage, lett å like.

Dekketøy og pynt fra Britt's Boutique.

Tante Gerds *Prima pavola* New Zealands' nasjonalkake

Meget god og veldig lett å lage.

Bunn

250 g sukker
5 eggehviter
Fløte
Bær

Eggehviter og sukker piskes stivt.

Formes som et rede på en langpanne og stekes midt i ovnen på 100 °C i 3 timer til den er helt tørr. Avkjøles og pyntes med krem og bær.

Freeze Julebrygg

Testvinneren fra Mack

Testvinneren Freeze Julebrygg fra Mack er skapt for tradisjonell julemat.

Det alkoholfrie juleølet har toppet VG sin kåring av beste alkoholfrie juleøl. Fire års utvikling i Mack sitt eget mikrobryggeri, var verdt å vente på.

Med sitt lekre design, glir det naturlig inn på ethvert pyntet julebord.

Freeze Julebrygg er et mørkt og kraftig øl, med aroma av karamell og røstet malt. Dette alkoholfrie ølet har en markert fylde og balansert bitterhet, som gjør det til en perfekt kompanjong til julens tradisjonelle retter.



Eides egen julegave

Vår egen praktfulle gaveeske er en populær gave; en perfekt julegave for ekte matglede. Vi fyller den med de lekreste delikatesser og snacks fra våre lokale leverandører. En firmagave eller en personlig gave som garantert gleder.

Spør oss neste gang du handler eller send en e-post til post@eidehandel.no for bestilling. Du finner beskrivelse av innhold på vår hjemmeside, www.eidehandel.no. Be også om tilbud på ditt egenkomponerte innhold.



Gode tilbud

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker



Nutrilett
Sjokoladebar 4 varianter

20,-



Wasa
Family crisp rug, hvete spelt og mineral+

12,-



Nora
Rødkål, surkål
hjemmelaget

14,-



Toro
Kårabistappe

18,-



Art Nor
Kålrotstappe

19,-



Toro
Risengrøt

15,-



Middelfart
Naturdiet

15,-

Julekveita fra Yttersia

Med vekt opp mot 300 kilo, er kveita den største av alle flyndrefiskene. Kveita er også en stor delikatesse.

Det hvite, delikate kjøttet er saftig og velsmakende, og kan tilberedes på uendelig mange måter. Si-destykkene på storkveita er særlig

saftige og rike på omega-3-fettsyrer. Noen foretrekker de mer magre fiskestykkene. Det gjør bare kveita enda mer allsidig.

Lokale fiskere

Kveita er kjent for å være stedbunden, og lokale fiskere har funnet sine favorittplasser ute på Malangsgrunnen. Derfra leveres fisken direkte til Eide Handel,

som har en unik posisjon som matbutikk med godkjent fiske-mottak. Kortreist kvalitet – uten fordyrende mellomledd. Tilgangen på kveita er så god at du ikke finner oppdrettskveite her. Det gjør det bare hyggeligere å handle i fiskedisken. Kveita tåler godt å fryses, så du får den også utenom fangstsesongen.

Smørdampet kveite med grillet asparges og kaperssmør

Kveite er en av våre fineste fisker, som egner seg godt til grilling. Den må stekes på middels varme og kort tid for å bli saftig og mør.

Til 4 personer

600 g kveitefilet,
uten skinn og ben
5 dl vann
½ dl salt
50 g smør
1 dl vann
1 bunt grønn asparges

Kaperssmør:

100 g smør
1 ss kapers,
grovt hakket
1 ss hakket persille
1 ss soyasaus
1 ts revet sitronskall

Skjær fisken i fire jevnstore stykker. Rør sammen salt og vann og legg i fisken. La den trekke i ca. 10 minutter, da blir den jevnt saltet. Ta den opp og tørk den godt. Brekk av den nederste tren delen på aspargesen og skrell stillkene. Gi aspargesen et raskt oppkok, ta den opp og la den renne godt av. Det er viktig å forvelle aspargesen for at den skal beholde den delikate fargen når den grilles. Riv av et stort stykke aluminiumsfolie og brett det i tre

så det blir en ekstra tykk bunn. Smør bunnen godt, brett opp kantene på folien til en form, hell i vann og legg på fisken. Sett formen på grillen, legg på lokket og damp fisken i ca. 10 minutter. Pensle aspargesen med olje og grill den et par minutter. Brun smøret og rør inn de øvrige ingrediensene. Server kveiten på en seng av asparges og med smøret rundt. Kokte poteter eller brød er godt til.

Julefisken

Til 8 personer:

8 skiver kveite, à ca. 250 g
1 ss salt pr l vann

Sandefjordsmør:

1 beger (3 dl) kremfløte
150 g smør, helst usaltet
salt, hvit pepper
hakket persille

Kok opp vann med salt og legg fiskeskivene i. La dem trekke på middels varme – de må ikke koke – i 8–10 minutter, til fisken så vidt slipper benet.

Lag smøret mens fisken trekker. Kok fløten inn til det halve og visp inn smøret i små terninger. Fløten må ikke koke mens smøret vispes inn, da vil sausen skille seg. Smak sausen til med salt og hvit pepper og rør inn persille før servering.

Server fisken med smøret, kokte poteter og gulrøtter, gjerne også brokkoli.

Gode tilbud

Gjelder uke 46–47 eller så langt beholdningen rekker



Idun
Tørrgjær 5pk

7,-



Nidar
Julefavoritter

39,-



Røkt laks i skiver
300 g
Lofoten

59,-



Røkt ørret i skiver
300 g
Lofoten

69,-

Lutefisk til jul

Lutefisk er en av våre eldste matretter. Med oppskrift og premiert lutefisk fra Ivan Lorentzen Fiskeforretning AS, kan du se fram til julas tradisjonsrike festmåltid.

Det er blitt sagt at ingen lager lutefisk som folk nordpå. Ikke så rart, kanskje; det kommer nok av tilgangen på de aller beste råvarene. Vi på Eide Handel henter nesten all vår lutefisk fra Ivan Lorentzen Fiskeforretning AS på Brensholmen.

De har tradisjoner så langt tilbake som rundt 1920 på å lage lutefisk.

Smakfull tradisjon

– Noen ganger lager du mat fordi

det kommer gjester. Andre ganger kommer gjestene fordi du lager mat; lutefisklag er en slik anledning. Full av smak og tradisjoner skaper lutefisken alltid stemning, sier daglig leder hos Ivan Lorentzen Fiskeforretning, Ingvard Lorentzen.

Lutefiskens mystikk

Det er vanskelig å tenke seg hvordan noen kunne finne på å lage denne varianten av fisk, første gang. Det finnes heller ingen gode svar. Lutefiskens mystikk,

er en del av dens særegne stemning.

Tilberedningen av retten beskrives helt tilbake til 1500-tallet. Det spekuleres i at lofotværingene nærmest snublet over delikatessen etter en brann på et tørrfisk-lager.

Lutefisk spises mest i oktober, november og desember. Derfor har vi på Eide Handel alltid fersk lutefisk i disse dager.

FAKTA OM LUTEFISK

- **Lutefisk** er utvannet tørrfisk lagt i lut av aske eller kaustisk soda.
- **Lutefisken** er en av våre eldste matretter. Tilberedning av retten ble for første gang beskrevet i 1555.
- **Lutefisksesongen** starter vanligvis i oktober og varer ut januar. Retten er særlig populær i førjulstiden.
- **Lutefisk** kan kjøpes ferdig i butikken; du finner den både i ferskvare- og i frysedisk.

Kilde: www.godfisk.no

Lutefisk

Lutefisk i ovn

700g–1 kg pr person
Lutefisk i porsjonsstykker
3–4 ss salt

200 grader i 35–40 minutter
i ovnen (Lengere steketid gir
bløtere fisk).

Legg porsjonsstykkene med
skinsiden ned i langpanne.
Strø på med salt og la dem ligge
i 30 minutter. Slå bort vannet
som har samlet seg i lang-
pannen. Dekk med aluminiums-
folie og sett i ovnen. Når det er
10 minutter igjen av steketiden,
tar du av folien og heller veske
over fisken, som nå ligger i lang-
pannen.

Lutefisk kokt

Kok opp rikelig med vann.
Tilsett en spiseskje salt pr
1,5 liter vann. Skru helt ned på
temperaturen. Ha i fiskestykkene
og la det trekke i 10–15 minutter.
Viktig at det ikke koker.

Tilbehør:

- Ertestuing, hjemmelaget
eller fra pose
- Bacon kuttes og stekes til
det er gyllent
- Kokte poteter
- Raspet brunost, sirup og
sennep er vanlig tilbehør

Nytes gjerne med øl og akevitt.

NYHET VÅR EGEN JULEPØLSE



I år setter vi vår
egen julepølse på
menyen.

Pølsen som serveres til jul skal
være litt grov. Den skal fylle opp,
ved siden av all den andre gode
maten. Den skal ha solid tyk-
kelse, og kjøttsmaken må være
tydelig.

– Samtidig må den naturligvis gi
deg den gode julestemningen.
Her kommer sammensetningen
av kjøtt og selvsagt riktig krydder
inn, sier Eide Handels pølsema-
ker, Mads Nilsen.

Han har brukt mye tid på å finne
frem til den rette oppskriften. Ak-
kurat som Eidepølsa, føler vi oss
trygg på at vår egen julepølse
også blir en vinner.



Gode tilbud

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker



Oluf Lorentsen
Brie de Paris
pr hg

9,80



Oluf Lorentsen
Grottelagret Gruyere
pr hg

19,80



Oluf Lorentsen
Waterthins ostekjeks 4 vaianter

24,-



Schou
Ramekin 4 porsjonsformer inkl. brenner. Hvit/rød

149,-



Schou
Ribbeform/lammelårform

89,-



Schou
Vannkaraffel

39,-

Autopass hos Eide Handel

Eide Handel selger, som eneste butikk i Tromsø, AutoPass for kjøring gjennom den nye tunellen som binder Kvaløya sammen med fastlandet.

Harde pakker til jul

Noen insisterer på harde gaver til jul – vår gode nabo Eide Bygg har alt en handyman eller handykvinne begjærer.

Hvorfor ikke la årets julegave være den som inspirerer til innsats hjemme. Eide Bygg er en fullsortiments byggevareforretning. Her finner du alt du trenger, til store eller små prosjekter – inne eller ute.

– Vi hjelper deg gjerne i gang. Vi har fagkompetanse enten du skal bygge nytt eller pusse opp. Utfordre gjerne oss om ditt neste prosjekt, sier Anstein Aasen hos Eide Bygg.

Julegaven til den som «har alt»

Mange av oss sliter med å finne den rette julegaven til den som «har alt». Et gavekort på byggevarer el-

ler verktøy kan være den perfekte gaven. Positivt overraskende, også fordi den skiller seg ut.

Den som har vært sin egen snekker, malemester eller tapetserer, vet at godt verktøy er halve jobben. Eide Bygg fører bare kjente og anerkjente merker, og lever etter sin egen slogan: «Vær trygg – du finner det på Eide Bygg».

Tenk på neste prosjekt

– Hvorfor ikke begynne å tenke på våren og sommerens prosjekter allerede nå? Spør Aasen.

– Om godt verktøy er halve jobben,

så er det nesten fristende å si at god planlegging er den andre halvdelen. Dersom man forbereder seg i tide, går jobben alltid lettere og raskere. Av de samme årsaker blir den også morsommere, legger han til.

Vinterhalvåret er en fin tid for innearbeid. Enten noe skal skiftes ut, eller man vil pusse opp. Eide Bygg har en egen avdeling for inspirasjon, der man kan bruke tid på å sette sammen de fargevalg og materialer man selv ønsker.

Gode tilbud

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker



Tine
Juice 1 ltr original
3 varianter

12,-



Mack
Solo 6 pk 0,33
glass

3,90
+ pant
pr flaske



Tropicana
Juice 1 ltr 3 varianter

19,-



Grandiosa 2-pk

39,90



Mills
Melange margarin 1 kg

29,-



Evergood kaffe 500g
filter/kok/hele bønner

29,-



Diplom is
Royal iskrem

19,-

Gode tilbud

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker



Pringles
Potetgull 3 varianter

10,-



Maarud
Retro potetgull 400 g

25,-



Bjørnar Simonsen
Look o Look

15,-



Oven
Potetgull

16,-



Freia
Kong Haakon konfekt 450 g

99,-



Snickers, Bounty Twix
2 pk

10,-



TIPS!

Dynk den øverste bunnen lett i sukervann. Da blir kaken saftigere.

Sukkerbunn

4 egg
150 g sukker
150 g hvetemel
1 dl vann
2 ts bakepulver (strøkne)

Pisk sukker og egg i 30 min.
Ha i mel/bakepulver og vann.
Rør forsiktig for hånd. Stekes på 180°C i 30 minutter.

En spiseskje kakao gjør sukkerbunnen til en sjokoladebunn.



Alle ingrediensene bør ha romtemperatur!



Mandelbunn

6 dl eggehvite (piskes stiv)
700 g melis
700 g malte mandler

Rør blandingen av melis og mandler for hånd inn i den stivpiskede eggehviten.

Spray formen godt med formfett. Stekes på 180°C i 30 minutter.

Sjefskonditorens Baketips

Mona Johansen er sjefskonditor på Tromsø Bakeri. Her deler hun sine oppskrifter og gode tips med deg. Det viktigste er å legge ut råvarene dagen i forveien, understreker Mona. En perfekt sukkerbunn krever nemlig romtemperatur på alle ingrediensene. Vi på Tromsø Bakeri bruker alltid rørte bær i kakefyllet, ikke syltetøy, forteller hun.

Marsipankaken bør oppbevares i eske eller under lokk, i lav fuktighet og i kjøleskap eller ca. 3–4 grader.



Gode tilbud

Gjelder uke 46-47 eller så langt beholdningen rekker



Lilleborg
Sun Max power

4 for
100,-



Edet
Torky

18,-



Natura Verde
Ajax/Softlan

÷50%



Pedigree
Dentastick 180 g

20,-



Palmolive
Dusj ass.

10,-



Blåtind
Spylevæske 3 ltr

10,-



La Mote
Pierre Robert
Wool sport collection

÷40%



Palmolive
Deo

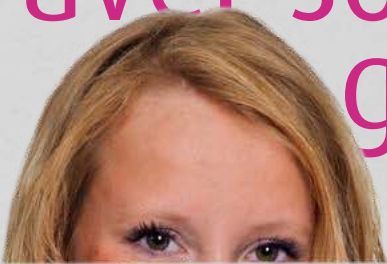
10,-



Bjelland
Hodelykt panasonic

89,-

Gaver som gleder Ganen



Her er noen forslag til gaver for ganen, som vi er trygge på vil glede mottaker:

1. **Nordlysgløgg.** En eventyrlig smak av de mest eksklusive finnmarksurter. Gir varme og nytelse, hele året.
2. **Gavepakke fra Nordlysmat.** Furunålgele, Nordlysgele, Nordlysgløgg og Sibirgresolje. En eksotisk pakke, som gleder ethvert kjøkken.
3. **Eides Heimelaga Krøkebær-saft.** Sanket og produsert av vår egen villmarkskokk. Se egen artikkel side 18.
4. **Balsamico eddik fra Modena i Italia.** Lagret i 6 år på eiketønner. En ren, ekte vare. Mosten er laget av eksklusive druer. Ypperlig til salater grønnsaker, kjøtt, fisk og ost. Drypp direkte på maten.
5. **Unio Sherry eddik.** En elegant og fyldig sherryeddik med balansert sødme. Meget god til sauser, reduksjoner og marinader.
6. **Unio Moscatel vineddik.** Produsert av vin fra den søte Moscateldruen, som gir en mild og fruktig aroma med overtoner av fersken, aprikos og honning. Nydelig til salater, og fin til supper og sauser - på grunn av sin sødme er den også egnet til desserter.
7. **Suffolk Mud lager senneper** etter gamle gode oppskrifter. Denne sennepen med estragon er perfekt til fisk, kylling og til sauser.
8. **Røkt vikingsalt.** Klassisk havsalt med løk karri og sort pepper, tilsatt smaksforsterker. Ypperlig til enkle retter som omelett, suflé og gratenger.

Overrask dine venner med en smaksfull gave – en gave som gleder ganen. Prøv en av våre mange eksklusive muligheter neste gang du skal yte noen en helt spesiell oppmerksomhet.

9. Stokes Blushed Tomato Mayonnaise. En majones lagd kun med naturlige råvarer og med en smak av Middelhavet. Veldig god til sandwiches, til kjøttpålegg eller pastaretter.

10. Stokes Lemon Mayonnaise. Lagd med sitron. Dette er en frisk majones som passer perfekt til fisk og skalldyr.

11. Deilig, friskt multesyltetøy fra Rolvsøy i Finnmark er plukket i de reneste omgivelser, der multebæra er spesielt saftig. Et løft både til desserter, eller bare som rent snadder.

12. Honning Drops fra Rolvsøy. Himmelsk søte. God lindring for sår hals, eller bare en ekstra luksus i hverdagen.

13. Suffolk Mud Red Onion marmelade. Lagd av rød løk, god melasse og en fyldig balsamicoeddik. Meget god til paier, all slags typer kjøtt og til ost.

Vi har veldig mye mer. Krydder, oljer, eddik, sauser, marmelade eller sirup. Heriblant Reisa Produkter, som lager de beste, reneste og lekreste siruper. Se også etter våre nyheter fra Gourmet Norge.

Nordlysmat:

Økologisk olje, drikke, gele, eddik fra det arktiske kjøkken

Nordlysmat gir en arktisk smaksopplevelse, fylt med nordlyset og midnattssolas kraft.

Den vesle Alta-bedriften henter sin inspirasjon fra kjærligheten til naturen. Geléer, chutney, urteeddik, oljer og snaps er basert på smaksrike urter fra vår arktiske fauna. Dessuten bjørk, einer, krøkebær og multer. Kortreist og ekte.

Nordlysprodukter er en perfekt gaveartikkel; produktene har en lekker innpakning.





Brie de Paris.

Mest populær i klassen!

Fransk brie laget på pasteurisert kumelk.

Denne osten er ferdig modnet på meieriet og derved spisefklar. En tradisjonell brie med mild og fyldig smak. Konsistensen er myk og skjærbar. En sikker vinner for mange ganer på ostebordet!



Brie de Meaux AOP.

Brienes konge!

Ekte fransk brie laget på upasteurisert kumelk.

Med sin kraftige smak og aroma regnes denne osten som kongen blant briene. En ypperlig dessertost som spises når kjernen i midten er borte og ostemassen nærmest flyter. Ostebordets favoritt!



Chevre.

Ekte Fransk geitost!

Fransk geitost laget på pasteurisert geitemelk. Denne

osten har en særegen smak av geitemelk og er en populær ost blant kjennere. Ypperlig i salater og til gratinering. Tempereres godt før bruk slik at smaken kommer til sin fulle rett.



Saint Albray.

Aromatisk og god.

Fransk kittmodningsost laget på pasteurisert kumelk.

En meget populær kittost kjent for sin gode smak og aroma. Den runde smaken blir kraftigere ved lagring og konsistensen blir myk og behagelig. St. Albray er manges favoritt på ostebordet!

Ta en pause i – nyt dagen og lag en en

Ost har sin naturlige plass på det trendye tapasbordet, og er perfekt å ha i huset om noen dropper innom i adventstiden. Nå er det mer å velge i enn noen gang før!



Chaumes. Fransk nytelse. Fransk kittmodningsost laget på pasteurisert kumelk. Fruktig og smakfull dessertost laget i Normandie i Frankrike. Ostemassen er bløt og smidig og smaken blir kraftigere ved lagring. En gourmetost av meget høy standard og unik kvalitet.

Tilbehøret

Tradisjonelt har vi gjerne brukt druer, mandarinbåter og paprika til ostebordet. Ingen ting galt med det, men det gjør det bare enda vanskeligere å matche med drikke – dersom du ønsker vin i glasset. Oliven og spekemat kan være en vel så god partner til osten, ikke bare til tapas, men også som en moderne vri på ost vin og kjeks.



mørketida enkel ostetapas

Med god hjelp fra Oluf Lorentzen gir vi deg en liten guide inn i den modne osteverden, fra den populære og milde Brie de Paris til den smaksrike Gorgonzola picante. På Eide Handel vil du finne de omtalte ostene, og flere med. Har du en favoritt du savner, så tips oss gjerne.



Gorgonzola Piccante. Blåmuggost med mye smak. Italiensk blåmuggost laget på pasteurisert kumelk. Laget i byen med samme navn. Osten er formodnet og spiseklar. Egner seg meget bra i pastasauter og dressinger. Serveres med nøytral kjeks eller loff på ostebordet.



Saint Agur.
Mild og kremet.
Fransk blåmuggost laget på pasteurisert kumelk. En av blåmuggfamiliens virkelige storheter! Den er lett å like på grunn av den milde smaken og kremete konsistensen. Med usaltet kjeks eller loff er dette en klassiker på ostebordet.



Engelsk Cheddar.
Verdenskjendis.
Engelsk fastost laget på pasteurisert kumelk. Dette er en av verdens mest kjente oster. Ostens smelteegenskaper gjør at den er svært egnet til varme retter. Den er også velkjent på kanapeer. Smaken er aromatisk og noe syrlig.



Forest røkt.
Røket og særegen!
Fransk smelteost produsert av omsmeltet halvfast gulost. Reybino Forest er røket på trekull, noe som gir den en mild og særegen smak. Konsistensen er myk og smidig. En helt spesiell smelteost som fortjener en fremtredende plass på ostebordet!



Gruyère grottelagret.
Sterk og smidig.
Fastost fra Sveits laget på upasteurisert kumelk. En smidig, fin-kornet ost med preg av nøttesmak. Lagringen foregår i grotter i minimum 12 mnd. Den er velegnet til bruk i ostefondue, som dryss over varme pastaretter og til gratinering. En unik ost som raskt blir en favoritt!



Le Roule.
Hvitløksrullen.
Fransk fløteost laget på pasteurisert kumelk. Denne fløteosten er fylt med hvitløk og finhakkede urter. Dens milde smak og kremaktige konsistens gjør at den egner seg både som dessertost og som kryddersmør til kjøtt og bakt potet.

i Glasset

Vin til ost er vanskelig, men treffer du vokser både vinen og osten. Rødvin med god sødme og lite garvestoffer til harde oster. Hvitvin til bløte, og syrerik portvin til blåmuggostene. På vinmonopolet kan du lete etter viner med ostesymbol, eller enda bedre; ta med handlelappen fra ostedisken og spør fagpersonalet på Vinmonopolet.



Klassisk nytelse

Har du prøvd vår nybakte eplekake med is?
Den er blant mange godbiter i caféen.

Vår egen eplekake er bakt opp helt fra bunn av, uten bruk av halvfabrikata. Enten du er innom for å gjøre dagens handel, eller du farer forbi etter en vellykket

dag i Kvaløyas mektige natur; unn deg denne klassiske nytelsen. Kanskje med fersk, nykvernet kaffe til?



Eide
PIZZA

Se vår rikholdige pizzameny
på www.eidehandel.no.

Du kan også bestille på tlf. 77 66 56 56

www.eidehandel.no • 77 66 56 50 • man-fre 07-23, lør 08-20

Tara

Oktober-utgaven til livsstilsmagasinet Tara viet Eide Handel hele ...xxx... sider. Det er vårt unike utvalg av ferskvarer - i tillegg til den gode stemningen og nærhet til kundene, som fanger magasinets interesse.

Tara er et magasin for den som ønsker seg lesestoff som gleder, inspirerer og - ikke minst - berører. Det har gjort Tara til Norges største magasin for voksne kvinner.

- Det er utrolig hyggelig - og egentlig en ære - å bli lagt merke

til på denne måten. Det viser at vi gjør noe riktig; noe som kundene setter pris på. Det inspirerer alle oss som jobber her, sier daglig leder Bård Pettersen.

I Tara kan man lese om landhandelen som i 1953 åpnet på 40 kvadratmeter, under mottoet om at her skulle man få alt det man trengte. Slik er det fortsatt, i dag. Men på 2.500 kvadratmeter, i et topp moderne landhandleri.

Eide Handel byr på Tromsøs - ja, kanskje også landets - beste ferskvareavdeling for fisk, kjøtt

og bakervarer. Av den grunn er det ikke bare våre mange kunder, magasinet Tara - men også mange av landets fremste matkjennere, som har trykket oss til sitt hjerte. Vi er ydmyk for at stor navn som Ingrid Espelid Hovig, Eyvind Helström og Jørn Hoel ofte refererer til oss.

Vi skal fortsette å lytte til både dem, og dere alle; våre kunder. Det er mer enn noe annet dere som gjør oss til det vi er i dag.

Gammeldags

Sjokoladekake

Fotografens favoritt. Så enkel og så god! mmm. Hele kaken kan lages i matprosessen, det gjør det så enkelt.

Bunn

250 g hvetemel
250 g sukker
2 ts bakepulver
1 ts natron
50 g bakekakao
200 g romtemperert smør
3 store egg
2 ts vaniljesukker
2 dl rømme



Alt blandes til en tykk, glatt røre. Stekes i 2 former på 20 cm på 170 °C i ca. 25–30 min. Prøv med en prøvepinne til den er tørr.

Sjokoladekrem

75 g smør
175 g mørk sjokolade
300 g melis
1 ss lys sirup
1 ¼ dl rømme
1 ts vaniljesukker

Smøret og sjokoladen smeltes. Resten blandes i.

Legg den ene kakebunnen opp ned på fatet, ha på 1/3 av kremen. Legg den andre kakebunnen på med oversiden opp og trykk den forsiktig i kremen slik at de to bunnene henger sammen. Ha resten av kremen over. Pynt med sukkerblomster.

Magert men ikke tørt

Renskåret svinekjøtt kan oppleves som tørt hvis det er feil tilberedt, fordi kjøttet er så magert. Rask steking på sterk varme gir det beste resultatet. Det er viktig å ikke oversteke kjøttet, og det er slett ikke nødvendig at det er grått helt igjennom. Det er også viktig at det ikke blir liggende og "tørke" etter at det er ferdigstekt; her gjelder det å spise straks!

Skreimølje

4 personer

ca 1,5 kg fersk skrei i skiver
ca 300 g lever av skrei
0,5 kg rogn av skrei
litt salt
eddik
hel sort pepper
vann

Slik gjør du:

Kok opp rikelig med vann tilsatt salt, ½ dl pr. liter vann. Trekk kjelen av plata og legg i fiske-skivene. Sett kjelen over varmen igjen og kok opp.

Trekk kjelen til side og la fisken stå og trekke i 4–5 minutter. Anrett på et varmt fat. Før leveren

kokes må den renses for hinner. Leveren kan kokes hel eller i biter, i lite vann tilsatt 1 ts salt, ½ ts eddik og 4–5 pepperkorn pr. desiliter vann. Kok opp vannet med eddik, salt og krydder. La leveren ligge og trekke i 20 minutter.

Vask rognen og pakk den inn i matpapir for å unngå at den går i stykker under kokinga. Legg den i kokende vann tilsatt 1 ss salt pr. liter vann. La den trekke i 20–40 minutter til rognen er ferdig.

Servør fisken med den kokte rogn skåret i skiver, lever, kokte poteter og gulrøtter.

Etter mektige julemiddager, kaker og marsipan, er det mange som ser fram til skreise-songen. Om været viser seg fra godsida, kan det bli møja allerede første uka på nyåret.

Den riktig fine mølja får vi fra skrei. Og det er ikke hvilken som helst torsk. Skreien er stor torsk som har hatt tilholdssted i det enorme og næringsrike Barentshavet. Etter fem år vender torsken hvert år hjem til Norskekysten der den selv ble unnfanget.

Det er øyriket Lofoten som er den store samlingsplassen for millioner av gytemoden skrei, og på overflaten lurar forventningsfulle fiskere.

Noe av skreien blir fanget opp allerede på vei ned mot Lofoten, og det er denne du kan se fram til å finne i fiskedisken på Eide Handel like over jul.

På tur mot Lofoten og skreifiske



Rått og godt

Sushi er verdens mest hurtigvoksende hurtigmatkonsept. Vi på Eide Handel har Tromsøs beste tilgang på aktuelle råvarer, og vil fra nyttår tilby et bredt utvalg av sushi.

– Sushi er både spennende og godt – det faller i smak hos stadig flere. Når vi nå setter Eides egen sushi på vår meny "Heimelaga", gjør vi det etter grundige forberedelser – og med den aller beste kunnskap om råvarene, sier ferskvarsjef Øystein Moe hos Eide Handel.

Henter fisken selv

Med rå fisk som hovedingrediens, er det for en vellykket sushi et absolutt krav om sikker tilgang til de beste råvarene. Den tilgangen har vi på Eide handel. Hver eneste dag – året rundt – henter vi selv fersk fisk fra lokale fiskere, til vår ferskvardisk. Ingen i Tromsø har slik tilgang på fersk sjømat som oss.

Minst like viktig er vår kunnskap om råvaren. Siden rå fisk er hovedingrediens i sushi, stilles en hel rekke ufravikelige krav til både behandling og hygiene.

– Det vil kreve mye av oss å sette vår egen sushi på menyen. Men vi er klar. Våre kunder skal være sikret sushi av aller ypperste kvalitet, lover Øystein Moe.

Til hverdags og fest

Sushi har fått sitt definitive gjennombrudd i Norge de siste årene. Fra å ha vært en trend i urbane strøk, gleder den i dag fiskeelskende nordmenn over hele landet. Ofte som kos, men også hos stadig flere som en velsmakende og spennende middag. Da er det lett å kjøpe den ferdig, klar til servering, hos oss.

Mange lager sin egen sushi. Spør oss; vi hjelper deg gjerne på veien,

og har alle ingredienser som skal til for at du skal lykkes.



Dette er sushi

Sushi består av biter, satt sammen av fisk; i hovedsak rå fisk. Og tilbehør. Tilbehør kan være ris, sjøgress, tang, ingefær og soya.

Sushi er egentlig gatemat fra Tokyo. Japanerne begynte å spise sushi allerede på 1600-tallet, men fikk sitt gjennombrudd midt på 1800-tallet, gjennom kokken Hinaya Yohei. De små delikatessbitene ble raskt en suksess, og begeistret japanere

over hele landet. Nesten 150 år senere får denne råspennende retten sitt fotfeste i Skandinavia. I dag begeistrer den i raskt økende fart, og det utvikles stadig nye smaker.

Det er en utbredt misoppfatelse at all sushi består av rå fisk. Dette er hovedingrediens, men sushi lages også i varianter av delvis bearbeidet eller oppvarmet fisk.



Kraft er

Mat-Mortens grunnmur

Murer Morten Fagerheim bytter ut støpeskje med kokkesleiv uten å komme ut av vater. Posesaus er ikke et alternativ for han.



– Jeg lager alt fra grunnen. Det har med smak å gjøre, sier Morten, og får presisering om en og annen teskje buljongpulver til å høres ut som en forsmedelig innrømmelse.

Han beskrives som en handyman med kjøkkeninstinkt utover det normale.

– Kort sagt finner jeg oppskrifter på Internett og så kombinerer jeg dem med mammas tradisjoner.

Da 51-åringen var guttunge, var det forventet at også han trødde til på kjøkkenet. Erfaringen førte han til byssa på en reketråler som 17-åring.

– Jeg skulle bare være assistent for kokken, men så mønstra han litt uventa av på Island. Plutselig måtte jeg overta, og blant anna bake brød hver morgen. Jeg hadde aldri lagd mat til så mange. Det var den harde skole, men det gikk.

Fagerheim har funnet ei fantastisk god oppskrift på fiskesuppe, som han har utviklet og vil dele.

– Man må ha skikkelig fiskekraft. Den koker man på fiskebein, og så kan man tilsette mye snadder for å få ekstra god smak på krafta. For eksempel kan man ha sellerirot, ingefær og persillerot i. Det er bare å prøve seg fram.

Krafta koker man opp kvelden før. Så tar man kasserollen av plata og lar det stå og godgjøre seg på benken under lokk over natta. Da siler man av krafta. Det man ikke bruker, kan man fryse i porsjoner til seinere anledninger. Det har Eide Handel allerede gjort for deg, med sine egne oppskrifter.

– De håndlagde du får kjøpt der er meget gode alternativer til hjemmelaget kraft, sier Morten Fagerheim.

Asiatisk Fiskesuppe

Til fire personer

400 g fisk (torsk, hyse, uer eller steinbit)
4 dl pillede reker
4 dl kokosmelk
2 dl fiskekraft
Ca. 2 ss currypaste
(kommer i ulik styrke)

Fiskekraft og kokosmelk kokes opp sammen med ingefær og vårløk. Tilsett curryen. Trekk på svak varme i 10 min. og tilsett asiatisk fiskesaus og spinatblader. Skjær fisken i terninger (maks. 3x3 cm.) og trekk i 2–3 min. før rekene tilsettes helt til slutt. Smak til med limesaft salt og pepper. Dryss på finklippet koriander ved servering med for eksempel nanbrød.

1 ss finhakket ingefær
2 ss limesaft
2 stilker finsnittet vårløk
2 never babyspinat
2–3 ss asiatisk fiskesaus
Salt og pepper
Frisk koriander

Opplevelser & aktiviteter

Det er vanskelig å rekke over all skaper- og aktivitetsglede i Ersfjordbotn. Herfra produserer multikunstneren, franske Laurent Fauconnier de mest praktfulle installasjoner og ikoner.

Bryggebryggeren er kjent langt utenfor bygda for sitt smakfulle og egenbryggede øl. Nå har han startet salg av malt og andre ingredienser for den som vil starte hjemmebrygg.

Ersfjordbotnbotn Kystferie tilbyr eksklusive rorbuer, over havet. Med unike helårige muligheter for fjellsport og fiske. Turister på jakt etter nordlyset har funnet stedet som et bort i mot perfekt utgangspunkt.

Og hver tirsdag møtes de kanskje aller tøffeste til ukens kveldsbad i Ersfjordbotnen – men bare gjennom vintersesongen.

På det gamle bedehuset er det igjen liv; Bygdelaget arrangerer både junior- og ungdomsklubb. Og Pub-kvelder flere ganger i året.

Havregryn senker kolesterolet

Havregryn virker gunstig inn på kolesterolet. Det viser en ny studie. Dersom man spiser dette i kombinasjon med nøtter. Det finnes en rekke frokostblandinger, som er en god start på dagen. En smakfull havregrøt fungerer godt ikke bare for de som driver med toppidrett. Det er godt, sunt og tar under fem minutter å lage.

Slik lager du havregrøt:

- Ha ca 1,5 dl lettkokte havregryn i en kasserolle
- Tilsett kaldt vann til havregryn akkurat er bløtet.
- Kok opp under omrøring, tar bare et par minutter
- Tilsett litt melk. Smakstilsett med nøtter, honning, bær eller frukt
- Kok opp – rør om - server varm

Onsdagsrenn

Vi på Eide ønsker både aktive og glade barn. Derfor har vi i mange år støttet onsdagsrennene i Håkøybotn.

Gjennom hele vinteren arrangerer Sør Kvaløya Skilag sine egne onsdagsrenn, fra forsamlingshuset i Håkøybotn. Med sin lune ramme og gode løyper har det vokst år for år. Om lag 300 barn vil gå onsdagsrenn i Håkøybotn i vinter.

Årets sesong er på hell, men har du ikke rukket å stikke innom, så kan du mot neste sesong prøve deg frem med familien i det rikholdige løypenettet som natur-skjønne Håkøybotn byr på.

Trend og tradisjon

Den tydeligste trenden i matveien er at alt skal være så lettvin. Fjordland og Grandiosa har blitt hverdagsmiddag i norske hjem. Likevel er det en ny trend å spore; mange viser økt interesse for tradisjonell kokkekunst, godt hjulpet av TV-kokker nettvideoer og digitale dingser som raskt gir svar på hvor lenge, hvor mye, hvor varmt, eller hva du måtte lure på. Vi velger kjappe løsninger på travle dager, men koser oss på kjøkkenet en gang i blant – gjerne med gjestene til stede.