



FESTMØLJE

6,

INGREDIENSER:

Beregnet til 5 porsjoner

- 10 stk mandelpotet
- 5 dl kokende vann
- 3 dl vann
- 50 g Litt byggmel til utkjevling av deigen.
- 1 stk torskemagesekk
- 0.5 dl glutenfritt lyst mel
- 3 ts tangmel
- 10 stk torsketunger
- 2 ss rapsolje
- 1 ts salt
- 2 l vann med salt i til koking av fisk
- 1 kg torsk
- 1 stk gul løk
- 5 dl hvetemel
- 1 stk laurbærblad
- 2 stk rogn
- 3 stk gulrøtter
- 1 dl rugmel
- 1 dl edikk
- 2 stk lever

SLIK GJØR DU:

- 1** Vi valgte denne retten fordi den er klimavennlig og kortreist. Torskemølje er en tradisjonsrett i Nord-Norge og det er sesong for torsk på vinteren, så man har lett tilgang på råvarene på denne tida. Vi har fått tak i torsken fra en lokal fisker. Fisk er veldig sunt, og nesten alle spiser for lite av det. Vi har brukt nesten hele fisken i denne retten, så det ble lite matsvinn. Fylte fiskemager er en eldgammel mattradisjon her i nord som ikke alle kjenner til. Tang er heller ikke så vanlig, men har blitt mer populært i moderne tid og gir en ekstra piff til retten! Vår tang er selvplukket i fjæra nedenfor skolen vår. Skikkelig kortreist!
- 2** Framgangsmåte for flatbrød:

Bland alt det tørre oppi en bolle.
Tilsett det kokende vannet.
Rør det til en jevn deig (den skal være litt klissete).
La deigen hvile i ca. 4 timer.
Del deigen i emner på ca. 25 gram.
Kjevle dem ut helt tynne og flate.
Stekes på tørr steketakke på høy temperatur, ca. 1 min. på hver side.
Avkjøles på rist.
- 3** Lever:
Rens fiskeleveren (ta vekk hinner og blodårer, skylld den i kaldt vann og del den i biter med fingrene). Kok opp vann i en kjele, ha i finhakkert løk, eddik, pepper og laurbærblad. Senk varmen og legg så leveren oppi. La den trekke i ca. 3 minutter til den endrer farge.
- 4** Rogn:
Vask rognen og ta bort blodårer. Pakk de lett inn i folie slik at vannet enkelt kan trekke inn. Kok opp en kjele med vann og salt og legg rognen i. La den trekke i 45 minutter.

Fisk:

Torsken vaskes og renses før den skjæres i porsjonsstykker. Kok opp vann med salt (1sp. pr. l. vann). Legg i fisken når vannet koker og skru ned varmen. La fisken trekke til fiskekjøttet løsner fra benet (ca. 10 min.).

6

Torsketunger:

Rens torsketungene fri for hinner og tørk dem. Vend tungene i lyst glutenfritt mel (ca. 1/2 dl). Stek dem i en varm stekepanne i litt rapsolje. Stekes på middels varme til de er gylne og gjennomstekte (ca. 10-15 min.).

7

Kamsemager:

Rens magesekken og legg den i 3 dl. vann og 1 dl eddik. La den ligge i 2 timer. Bland så 1/2 dl. kokt lever, 1/2 dl. kokt rogn og fyll det inn i magesekken. Sy magesekken igjen med en bomullstråd. Stikk noen hull i sekken med en nål. Stekes i stekepanne i litt rapsolje til den er gylden.

8

Tilbehør:

Kok poteter og gulrøtter til de er møre (ca. 20 minutter).