

OPPSKRIFTSHEFTE

SAMISK MAT



Navn:

Oppskriftsheftes innhold

- ❖ Barkebrød
- ❖ Laejpieh
- ❖ Granbarsuppe
- ❖ Pomorsuppe
- ❖ Sprøstekte
torsketunger med
rømmesaus
- ❖ Reinsdyrpølse
- ❖ Reinskav
- ❖ Gulrotsyltetøy
- ❖ Bidos
- ❖ Multesuppe
- ❖ Kaffeost
- ❖ Sopptoscakake
- ❖ Einebærsmør
- ❖ Rundstykker med
buljong
- ❖ Fisk med suppe
- ❖ Rypestek
- ❖ Viltpaté
- ❖ Kreklingsaft
- ❖ Kefirfromage

Barkebrød

Ca. 35 leiver à 50 gr

Ingredienser:

9 dl hvetemel
3 dl barkemel
ca. 4 dl kaldt vann
1 ts salt

Fremgangsmåte:

Kjør tørket bark i foodprossesor, og sikt til mel. Mel og salt blandes i en skål. Tilsett kaldt vann og rør om. Bak ut emner av deigen på melet underlag, jo tynnere desto sprøere. Prikkes før steking.

Stekes på
275 - 300 gr
i ca. 3 - 5
min. Brødet
skal være
hardt når
det taes ut
av ovnen.



Einebærsmør

Ingredienser:

250 gr smør
5-6 finhakket
einebær
2 ss rapsolje
 $\frac{1}{4}$ finhakket løk
2 hvitløks båter

Alt blandes og settes kaldt før servering.

Bruk tørket innerbark av furu eller gran til barkemel, dette finner i skogen! ☺

Læjpieh (samisk brød)

Ca. 30 stk

Ingredienser:

1 kg hvetemel
 3 dl fint rugmel
 50 gr gjær
 3 ss sirup
 7,5 dl melk
 1 dl olje

Fremgangsmåte:

Bland det tørre, væske, gjær sirup og olje. Heves til det dobbelte. Deigen må ikke være klissete. Bakes ut i 20 tynne runde brød og prikkes med en gaffel før steking.

Steketakke:

Litt over middels varme. Stekes til den begynner og bli litt brun, cirka 10-20 minutter.



Rundstykker med buljong

Ca. 30 stk

Ingredienser:

800-900 gr hvetemel
 50 gr margarin
 50 gr gjær
 5 dl buljong (reinsdyr)
 2 ts salt
 2 ts sukker
 2 ts karve

Fremgangsmåte:

Smelt margarin og tilsett buljong, varmes til 37 grader. Hell blandingen over gjæren og rør til alt er oppløst. Ha i salt, sukker og karve. Tilsett 3/4 av melet og arbeid deigen kraftig sammen. Heves til dobbel størrelse i 30-40 min. Bak ut runsdtykkene, og sett til hev. Pensles med egg og dryss på havsalt.

Stekes ved 200 grader i 10-15 min.

Granbarskuddsuppe

4 porsjoner

Ingredienser:

6 dl lysegrønne
granbarskudd
1 l grønnsaksbuljong
2-3 dl fløte
1 ss mel + 1 ss smør til
jevning
salt, pepper og
muskatnøtt

Sitroncremé =
sitronskall+ saft blandet
med youghurt naturell

Fremgangsmåte:

1. Kok granbarskudd med buljong 15-20 minutter
2. Sil av granbarskuddene og spar buljongen, ta vare på skuddene
3. Kok opp buljongen med fløte
4. Tilsett smør og mel - kok i tre minutter
5. Smak til og serveres med sitroncremé

Fisk med suppe

Fersk fisk (ørret, røye eller annen elvefisk) kokes på vanlig måte i lettsaltet vann. Etter at fisken er kokt, legges den opp på et fat. Kokevannet tilsettes en jevning av hvetemel utrørt i melk. Rør godt om og la suppen koke i 10 min. Smak til med gressløk. Fisk og kaldt smør legges på flatbrød og spises uten poteter. Suppen spises ved siden av.

Pomorsuppe

6 porsjoner

Ingredienser:

3 l fiskekraft av laks
 500 g laksefilet
 20 g gressløk
 50 g karvekål/knust
 karve
 2 gulrøtter
 2 fedd hvitløk
 2 små syltede agurker
 2 ss tomatpuré
 3 ss kapers
 2 stk laurbærblad
 Salt/Pepper
 Persille
 Timian
 150 g smør

Fremgangsmåte:

Kutt gulrot, karvekål og gressløk i strimler og fres det i smøret i en kjele.

1. Tilsett hvitløk og tomatpuré som freses lett.
2. Spe i fiskekrafta og alle krydderne og gi det et lett oppkok.
3. Tilsett kapers, snittet agurk og biter av laks.
4. Smak til med salt og pepper.
5. La suppa trekke noen minutter før den serveres med en skje rømme i hver tallerken.

Server gjerne suppa med ferskt brød og smør

Sprøstekte torsketunger med rømmesaus

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g torsketunger,
helst ferske
Hvetemel
Salt/Pepper
Smør
1 beger seterrømme
Sitron
1 dl melk

Framgangsmåte:

1. Skyll tungene i kaldt vann og tørk dem med tørkepapir.
2. Bland sammen hvetemel, salt og pepper.
3. Vend tungene i melblandingen og stek dem i smør på middels varme til de er sprø og gjennomstekte.
4. Legg tungene på matpapir for avrenning av fett, mens du lager sausen.

5. Kok ut stekepannen med vann, og tilsett melk og rømme.

6. Kok opp rømmeblandingen og smak den til med salt, pepper og sitron.

Tungene og sausen kan serveres hver for seg eller du kan la tungene surre i rømmesausen. Dette er en smakssak, men hvis du surrer tungene i sausen mister du den sprø skorpen på tungene. Server retten med kokte poteter og råkostsalat.

Reinsdyrpølse

Ingredienser:

2,5 kg reinsdyrkjøtt
 750 gr hestekjøtt
 750 gr svinekjøtt (23 % fett)
 750 gr spekk uten svor
 100 gr sirup
 90 gr nitrittsalt
 75 gr vanlig salt
 4 gr grovmalt einebær
 10 gr malt allehånde
 20 gr hvit pepper

Fremgangsmåte:

Kjøttet er best, til pølser, når det har vært frosset. Ta det ut av fryseren, og la det stå kjølig natta over.

Kjøttet (før det har tint) grovhakkes til en konsistens som ligner sagflis, gjennom en hullskive på fire millimeter. Så tilsettes krydder, sirup og halvparten av saltet

Ferskt svinekjøtt kvernes, og blandes inn sammen med resten av saltet. Kjør deigen i kjøkkenmaskinen til den blir fast og seig.

Spekepølsen kan stappes i fibertarm eller naturtarm fra storfe eller hest. Pass på at det ikke er luft i pølsene. Stikk med ei nål, og press lufta ut. Luftlommer kan føre til uønsket bakterievekst i pølsene.

La pølsene henge i fuktig romtemperatur i (15 - 18gr) natta over. Andre dagen henges pølsene luftig og tørt i noen timer før de eventuelt kaldrøykes på 20 - 25 gr i to til tre timer.

Etter røyking henges pølsene til speking og modning i ca 4 uker - alt etter størrelse og tykkelse.

Kontrollere luftfuktigheten under spekinga, la den ligge mellom 75 - 80. Kontroller spekinga, vei noen av de ferske pølsene og skriv vekta på en lapp, som festes til pølsene. Når pølsenes vekt har minket med 30 - 35 % skal pølsene være ferdig.

Reinskav

Til denne lettlagede festmaten trenger man en gryte med lokk, frosset reinsdyrkjøtt av beste sort (gjærne lår), litt salt, pepper og en smørklatt.

Skjær halvtint kjøtt i tynne skiver og legg dem i gryta, som du har latt få en omgang med smør. Dryss litt salt og pepper mellom kjøttbitene og ha en smørklatt og litt vann over til slutt.

Gryta settes over varmen og kjøttet småsurrer til det er mørt. Når retten er ferdig, settes gryta på bordet slik at alle kan kjenne den gode duften før de forsyner seg.

Kokte poteter og tyttebær hører til!

Rypestek

Gryteferdige ryper gnis inn med salt og pepper og brunes i godt smør på alle sider. Det er lurt å steke litt flekk i gryta samtidig. Ta så opp rypene og skjær ut bryst og lår. Hold stykkene varme mens du koker kraft på skroget og lager en saus av den silte kraften: meljevning, en svett tyttebærsaft, litt sterk kaffe med fløte i og en klype salt

Rypekjøttet, kokte poteter og den herlige sausen serveres med syltet rogne- eller tyttebær til. Festmat!

Gulrotsyltetøy

Ingredienser:

1 kg
tyttebær
1 dl vann
300 gr
sukker
400 gr
gulrot



Fremgangsmåte:

Rens og kutt gulrøtter i små biter og kok dem møre. Kok opp tyttebær og sukker og la det koke i to minutter. Tilsett den ferdigkokte gulroten. Avkjøl syltetøyet.

Viltpatè

Ingredienser:

500 gram benfritt
viltkjøtt(f.eks reinsdyr,
tiur, rype)
1 kyllingfilet
4 egg
2 ts salt
1 ts svart pepper
2 knuste enebær
6 dl fløte

Fremgangsmåte:

Mal kjøtt og egg i foodprosessor eller kvern. Tilset salt, pepper og enebær. Tilsett fløten litt og litt om gangen. Smør en 1,5 liters form, og hell i røren. Dekk med aluminiumsfolie. Stek den i vannbad i ca 1,5 time på 175 grader.

Bidos

4 porsjoner

Ingredienser:

500 g flatbiff av
 reinsdyr eller
 reinsdyrstek
 4 ss hvetemel
 10 dl vann
 4 stk poteter
 2 stk gulrot
 $\frac{1}{2}$ stk løk
 1 ts salt
 $\frac{1}{4}$ ts pepper

Fremgangsmåte:

Skjær kjøttet i terninger,
 og ha det i ei gryte.

Lag meljevning ved å
 blande mel og ca. 3 dl av
 vannet (kaldt). Hell
 meljevningen og resten av
 vannet over kjøttet. La
 det koke opp under
 omrøring for å unngå
 klumper i sausen

Skrell poteter og del dem i
 to. Skrell gulrøtter og kutt
 dem i tykke skiver.

Hakk løken. Ha poteter og
 grønnsaker i gryta og kok
 til potetene er møre.

Smak til med salt og
 pepper. Ønsker du en
 mørkere saus kan du
 tilsette noen dråper
 sukkerkulør.

Server bidos med grovt,
 nybakt brød, smør og
 tyttebær.

NB! For å få fin farge og
 god smak på retten, er det
 viktig å ha meljevningen
 over kjøttet før du setter
 det til koking

Multesuppe

Porsjoner: 6

Ingredienser:

500 gr multer
1 $\frac{1}{2}$ liter vann
200 gr sukker

Fremgangsmåte:

Vann og multer kokes i 15 min og siles. Tilsett sukker. Gi suppa et oppkok og kjøøl den deretter ned. Server suppa med kavring og pisket krem.



Kreklingsaft

Ca. 1 liter

Ingredienser:

800 gr krekling
7 dl vann
sukker
potetmel

Fremgangsmåte:

1. Kok krekling og vann
2. Mos og sil
3. Smak til med sukker
4. Jevn saften med potetmel hvis nødvendig
5. Avkjøles

Kaffeost

Varm 8 liter helmelk til 40 grader, tilsett 1 ss osteløpe, rør om og la det stå i en $\frac{1}{2}$ time. Ha i 1 liter kokende vann slik at osten skiller seg. Slå bort mysen og legg osten i et $1\frac{1}{2}$ cm tykt lag utover en trefjøl. Osten stekes ved åpen ild eller i ovn ved 300 grader. Snu den slik at den blir gyllenbrun på begge sider. Osten skjæres i 5 x 5 cm terninger og brukes i kaffen eller til dessert sammen med molter.



Kefirfromage

1 form på $1\frac{1}{2}$ l

Ingredienser:

- 1 l kefirmelk
- 4 ss sukker
- 1 dl kreklingsaft
- 1 ts kanel
- 6 pl gelatin

Framgangsmåte:

1. Pisk godt sammen kefir, sukker og kanel.
2. Tilsett gelatinplatene som er oppløst i litt kokende kreklingsaft.
3. Fromagen settes kaldt til den er stiv.
4. Server med krem og litt bærsaus.

Sopptoscakake

1 rundform på 24 cm

Bunn:

- 2 egg
- 2 dl sukker
- 2 dl hvetemel
- 1 $\frac{1}{2}$ ts bakepulver
- 50 gr smør
- $\frac{1}{2}$ dl melk

Glasur:

- 50 gr smør
- $\frac{1}{2}$ dl sukker
- 1 ss hvetemel
- 1 ss melk
- 20 gr tørket sopp

Fremgangsmåte:

Smelt smør og avkjøl. Pisk egg og sukker stivt. Tilsett mel blandet med bakepulver. Tilsett melk og avkjølt smør. Haes i smurt form. Stek kaken nesten ferdig i ca. 25 - 30 min på 175 grader. Gjør glasuren ferdig mens kaken stekes.

Glasur:

Støt tørket sopp i en mortel. Bland alle ingrediensene til glasuren i en kasserolle. Varm opp under omrøring. **IKKE KOK!** Glasuren haes over den nesten ferdigstekte kaken. Stek i ytteligere 10 - 15 min.



Dette er en god og original kake, serveres gjerne med vaniljekesam.

Kvann - en matplante brukt i den samiske kultur til lage spesialiteter. Et eksempel var kokte, og fylte kvannstengler med seilever.



Hvordan opplevde du den samiske temadagen?

- positivt:

- negativt:

Hva har du lært idag?

Hva kunne læreren gjort annerledes idag?

Hva kunne du gjort annerledes i dag?

Sápmi nr. 140/2010

Runar Balto

