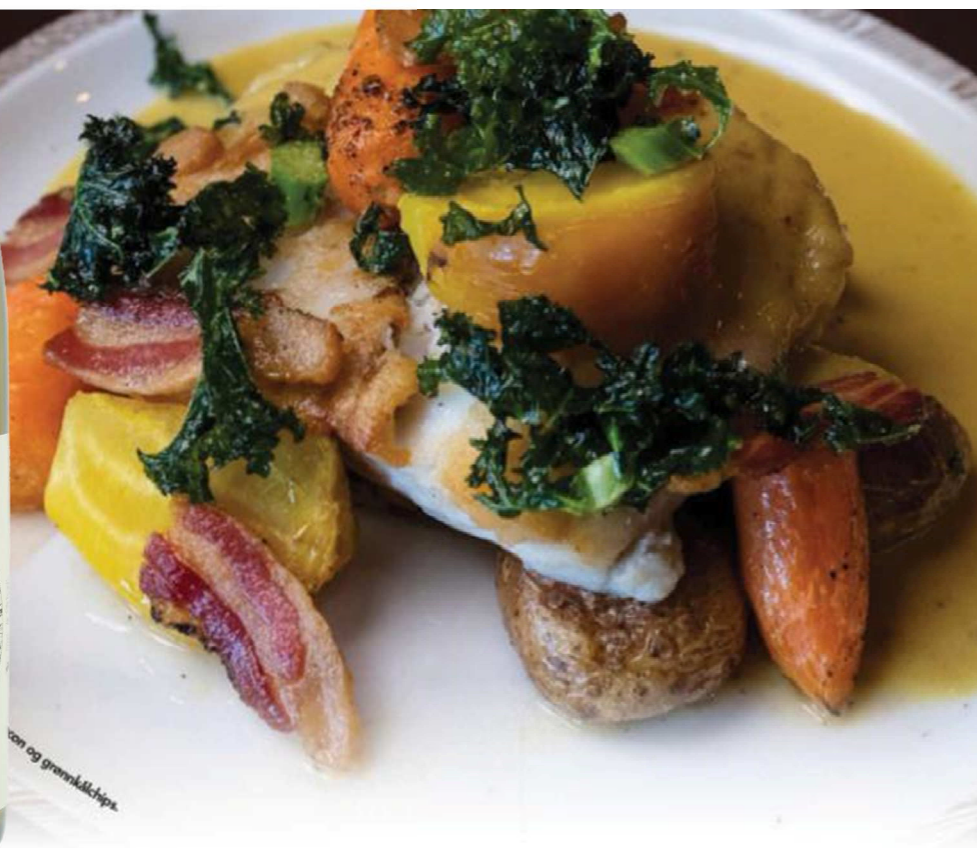


Mat Familieiddag

# Slik blir fiske- middagen en fest

Kjøkkensjef Jim Ryun Vatland på Hemmeleg har noen triks i ermet som gjør det lett å lykkes når du vil ha fisk til middag.



## Klino Hult

Journalist  
klino.hult@aftenbladet.no



## Finn E. Våga

Journalist  
linn.vaaga@aftenbladet.no



**V** I er nok mange som har latt oss imponere av hvordan profesjonelle kokker tryller fram fantastiske retter med fisk. Samtidig er det ikke bare-bare å gjenspele suksessen hjemme. Kan-skje er vi redde for at det blir for vanskelig eller for tidkrevende. Da kan veien være kort til de gamle traverser fra frysedisken i stedet. Men god fisk trenger ikke være vanskelig å lage. Du må bare følge noen enkle regler.

– Fisker må være så fersk som mulig. Det er det første du må tenke på, sier Jim Ryun Vatland.

Han har opplevd at gjester har vært skeptiske og bedt om noe annet når de får høre at det er fisk på kveldens meny. Men han har også klart å omvende dem.

– En gang gjorde jeg en avtale med noen gjester om at de skulle slippe å betale hvis de ikke likte fisken. Men de gikk fornøyde og mette hjem, og tipset godt, sier Vatland.

Som med resten av det som serveres på Hemmeleg, skal fisken være så lokal som mulig, og i hvert fall fanget i norske farvann. Norsk fisk som har vært

Innom Klina før den når norske forbrukere, gjør ham nesten litt tritret.

Men selv om du har vært hos din lokale fiskehandler eller dratt opp noe fra fjorden selv, er det et par ting til du bør huske på for at måltidet skal bli så velykket som mulig.

– Når jeg skal steke en fiskefilet, pleier jeg å legge den i saltlake først. Det gjør at fisken blir litt fastere i kjøttet. Før den stekes, er det viktig å tørke godt av den, slik at det ikke blir for mye væske i pannen, sier Vatland.

Han anbefaler nøytral olje til steking. Temperaturen i pannen bør være middels høy. Og når du har lagt i fisken, skal den få ligge i fred til den begynner å løsne fra pannen av seg selv, du skal altså ikke dytte rundt på den.

Til denne ukens rett bruker Vatland lystng. Hvis du ikke får tak i det, går det an å bruke en annen mager, hvit fisk i stedet, for eksempel lyr, lange, sei eller torsk.

## PANNESTEKTE LYSING

Servert med grønnkålchips, bakte gulrøtter og gulbeter, ovnsbakte småpoteter, kremet gulbetsaus og bacon.

Til fire personer

**Ingredienser:**

500 g lystngfilet

Saltlake\* (se egen oppskrift)

Rapsolje

Smør

En halv pakke grønnkål

2 gulrøtter

300 g gulbete

1 kinesisk hvitløk

1 løk

500 dl hvitvin

500 dl fløte

1 pakke småpoteter (ca. 400 g)

Bacon

Frisk estragon

Salt og pepper

## Slik gjør du:

**1** Del fisken i fire porsjonsstykker. Legg dem i saltlaken i 20 minutter. Tørk dem godt i et klede eller med kjøkkenpapir.

**2** Rens grønnkålen under kaldt, rennende vann. Riv bladene av stilkene og vend dem lett i litt rapsolje, litt maldonsalt og sort pepper. Fordel bladene utover et stekebrett kledd med stekepapir og bak dem i ovnen på 180 grader i 5–10 minutter. Grønnkålen skal bli sprø, men ikke brent.

**3** Vask 200 g gulbeter, legg dem i en tildfast form og gni dem godt inn med olje, salt og pepper. Legg potetene i en annen form sammen med olje, salt, pepper og litt frisk estragon. Bak begge formene på 200 grader i 145–50 minutter, til potetene og betene er myke.

**4** Skrell gulrøttene, vend dem i olje, salt og pepper og legg dem i en tredje form. Denne skal inn i ovnen når det er 15 minutter igjen av steketiden til betene og potetene. Før servering skjæres betene og gulrøttene i mindre biter.

**5** Stek fisken i en varm panne med rapsolje. Hvis fisken har skinn, stekes den med skinnensiden ned. La den steke til den får en gylden skorpe. Bak den videre i stekeovnen som er varmet til 200 grader i 10 minutter. Gjør dette rett før maten skal serveres.

**6** Sprøstek tre strimler bacon og del opp i mindre biter.

**7** Saus: Skrell og grovhakk hvitløk, løk og 100 gram gulbete. Fres dette i en gryte i litt rapsolje. Tilsatt hvitvin og kok til nesten all væsken har fordampet. Tilsatt fløte, og la det koke på svak varme i noen minutter. Kjør så sausen med en stavmikser og smak til med salt, svart pepper og eventuelt litt sukker.

**8** Fordel potetene på varme tallerkener, bruk en stekepade og press dem lett. Legg fisken oppå potetene, og dander grønnkålene rundt. Hell saus rundt fisken og grønnkålene, og topp det hele med bacon og grønnkålchips.

## Vintips

Daniel-Etienne Defaix Chablis Premier Cru Vaillons 2006

Varenummer 11849501, bestillingsutvalget Pts: 392 kr

16 år gammel chablis er ikke hverdagskost. Denne dufter av modne epler og har den smøktige smaken som er mer typisk for naboen i Sentral-Burgund. At vinen er klassifisert som premier cru, forteller oss at druene har vokst på noen av de beste vinmarkene i dette kjølige distriktet. I sør og sør-østvendte skråninger. Dette gir druene økt soleksponering og dermed også bedre modningspotensial. Denne vinen bærer også preg av å ha blitt lagret på bunnfallet i en lengre periode, noe som gir en kremet munnfølelse og aromaer som kan minne om bröche. Resultatet er en fyldigere og mer konsentrert vin enn det man pleier å finne blant vinene som «bare» heter Chablis eller Petit Chablis. Samtidig har den den friske syren og den såkalte mineraliteten som er så typisk for viner fra dette området. En fyldig, konsentrert og kompleks vin med god lengde. Sitter som et skudd til hvit fisk med fet fløtesaus.



Når Jim Ryun Vatland på Hemmeleg skal ha fisk på menyen, er det viktig at en er så fersk som mulig og ikke har reist spesielt langt før den kommer til Bryne.