

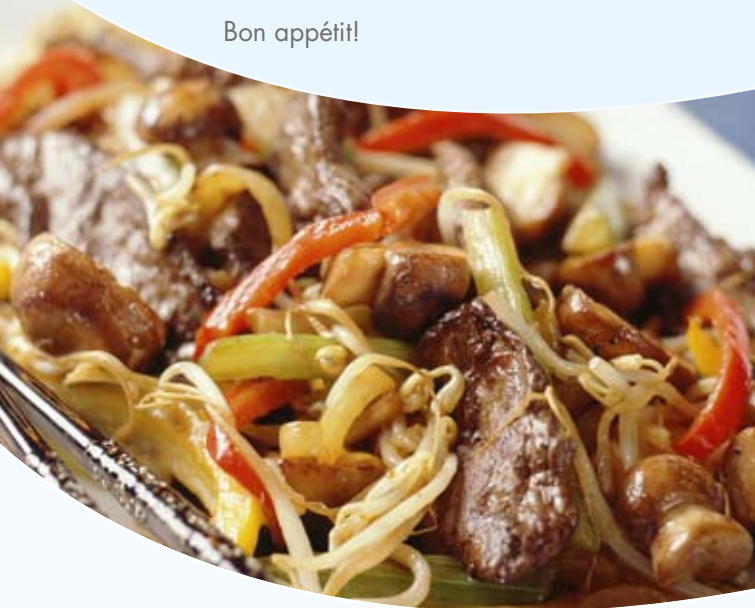
Hvalkjøtt

Med fokus på smak, mørhet og kvalitet tilbyr vi en rekke varierte produkter!

Ny og viktig kunnskap om hvalkjøttets egenskaper gjør at produktet i dag er av beste kvalitet. En avgjørende opplysning vedrørende tilberedning er at hvalkjøtt skal ha mindre steketid enn annet kjøtt.

Denne brosjyren inneholder informasjon og ideer på noen oppskrifter, men du kan også komponere egne retter eller erstatte hvalkjøtt med annet kjøtt i matretter du liker.

Bon appétit!



Produktegenskaper

Næringsinnhold pr 100 g:
Energi: 488 kJ (116 kcal)
Protein: 23,5 g
Karbohydrat: 0,0 g
Fett: 2,4 g

Hvalkjøtt inneholder Omega 3 med de helseaktive stoffene DPA og EPA. Hvalkjøtt inneholder også jern, vitamin A, vitamin D og mye vitaminer fra B-gruppen som B6 og B12.

Marinert hvalbiff

2 porsjoner
300–400 g hvalbiff

Marinade
ca 3 ss rapsolje
1 liten, hakket løk
1/2 dl rødvin
2 fedd hvitløk
1/2 ss sukker
1 ss soyaolje
valgfrie friske urter,
hakket, timian og rosmarin
passer godt
salt og pepper

Tilbehør:

2 tykke skiver ferskt,
grovt brød
1 lite rømmebeger irørt tytte-
bær eller tyttebærsyltetøy
og litt sellerisalt
2–4 sprøstekte baconskiver
småsalat og urter

Slik gjør du:

Bland sammen marinaden og skjær biffen i 2 eller 4 biter. Legg dem i marinaden og la den stå noen timer i kjøleskapet. Ta den ut å la den stå på benken i ca. 30 min før den tilberedes. Ta biffene opp og stek dem på middels varme til du ser blodet begynner å piple på oversiden. Snu den og stek 1–2 min. Ta stekepannen til siden og la kjøttet ligge å ettersteke noen minutter før servering, da beholder biffen den saftige og møre konsistensen. Steker du den for mye blir kjøttet lett tørt.

Ha brødsnivene på 2 tallerkener og smør dem lett. Fordel vasket/tørket

salat og urter på skivene. Legg biffene på. Pynt med urter og ringle over litt tyttebærrømme. Ha baconskivene på toppen og server med resten av tyttebærrømmen og gjerne en god potet-brokkolipuré (2 deler poteter, 1 del brokkoli).

Hvalgryte – catering

20 kg hvalkjøtt,
terningkutta
15 kg sopp
10 kg kepaløk delt opp i
båter
10 liter fløte
5 liter rømme
5 liter vann

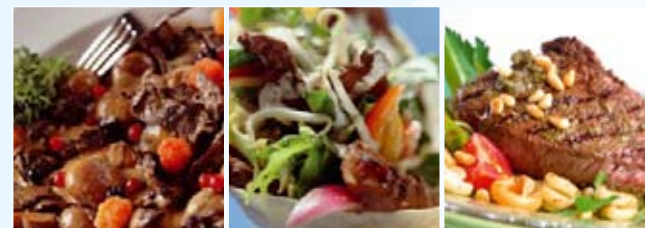
La kjøttet ligge i pakken helt til den skal tilberedes. Kjøttet brunes og legges i kjele. Sopp og løk brunes separat. Hell over vann og fløte. Kjøttet er mørt og trenger derfor lite koking. Tilsett sopp og løk.

Jevn gryten med rømme og smak til med salt og pepper.

Hverdagsgryte

4 porsjoner
600 g hvalkjøtt
250 g gulrøtter (3 stk.)
250 g kålrot (2 skiver)
200 g purreløk (1 stk.)
2 dl vann
1 ts salt,
evt. meljevning
(melk + mel)

Slik gjør du:
Skjær kjøtt, gulrøtter og kålrot i staver, purren i



ringer. Kok opp vann og salt, legg grønnsakene i, brun kjøttet raskt på panne og ha det over i gryten. Det hele må nå få koke ca 10 min. til grønnsakene er passe møre. Smak retten godt til og tilsett meljevning om ønskelig. Der det er barn i huset, vil nok det passe. Er en glad i smaken av sellerirot, bør også den være med.

Hvalwrap

4 porsjoner
ca 40 min., enkelt
600 g hvalkjøtt i strimler
2–3 ss olje til steking
salt og pepper, tacokrydder
1 dl rømme
1–2 ss chilisaus
4–6 tortilla wraps
1 rød løk i tynne skiver
1 rød eller grønn paprika i strimler
1 feltsalat
litt ruccola salat eller
issalat
4 ss bønneskudd

Slik gjør du:

Stek hvalstrimlene i oljen og dryss over tacokrydder, salt og pepper. Bland sammen rømme og chilisaus og smak den til. Varm wrapen etter anvisning. Bland sammen grønnsakene. Bland hval-

kjøttet forsiktig med salaten og legg en passelig mengde på hver wrap. Legg 1 skje dressing og bønneskudd på toppen og Brett sammen.

Wok hval med reker

4 porsjoner
400 g hvalkjøtt i tynne strimler
1–2 løk i strimler
1–2 gulrøtter i skiver
1 blomkålhode i buketter
1 brokkoli i buketter
1 dl soyasaus
1 ss mild sennep
ca 200 g rensede reker
bønnespirer eller alfaspirer

Slik gjør du:

Stek kjøttet i soyaolje i wok eller dyp stekepanne. Dryss på litt salt og pepper. Ta ut kjøttet. Stek løk, gulrøtter, blomkål og brokkoli. Alt skal være lettstekt, ikke helt mørt. Bland soyasaus og sennep. Legg kjøtt og grønnsaker tilbake i woken/pannen. Hell på saus og la alt få et godt oppkok. Smak til med salt og pepper. Pynt med reker og spirer før servering.

For flere oppskrifter, se www.hvalbiff.no

Oppbevaring

Nye produksjonsmetoder har gjort hvalkjøtt til et meget godt produkt.

Kjøttet bør tines i kjøleskap. Vakuumposen bør ikke fjernes før kjøttet skal tilberedes, da hvalkjøttets overflate oksiderer i kontakt med luft. En slik oksideringsprosess kan føre til transmak og dermed forringe smaken på kjøttet.

Hvalkjøtt er magert kjøtt og har derfor en meget lang holdbarhet. Ferskt vakuumpakket kjøtt kan oppbevares inntil 4 uker på kjøling.

Vi kan levere hvalkjøtt av følgende sorteringer:

HVALBIFF I STYKKER

fra 0,5–1,2 kg singel vakuumpakket i kartonger på 5 kg.

Kan også leveres i forbrukeresker pakket i masterkartong på 16 esker.

HVALBIFF PORSJONSPAKKET

Størrelser på ca. 200 g i forbrukeresker på 800 g pakket i masterkartong på 8 esker.

HVALKJØTT TERNINGKUTTET

Vakuumpakket i pakker på 0,8 kg + i kartonger på 10 kg.

LETTRØKT HVALKJØTT

i stykker 0,5 kg +/- i kartong på 5 kg.

HVALBIFF/TAIL MEAT TIL SUSHI

HVALBIFF FERSK

Ferskt kjøtt omsettes fra midten av mai til ut august.

Produktene har EPD-nummer.



Hjertegodt med Omega-3

Informasjon

Hvalkjøtt har lenge vært en viktig del av det norske kostholdet, og siden hvalkjøtt inneholder kun flerumettet fett, er dette en god kilde til de viktige Omega-3 fett-syrene.

En bærekraftig forvaltning av vågehvalbestandene blir hvert år ivaretatt av myndighetene. Fangstkvoter blir tildelt langs norskekysten, ved Svalbard, Jan Mayen og i Barentshavet. Fangsten er elektronisk overvåket. Levering samt produksjon foregår under kontroll av Mattilsynet.

For ytterligere informasjon og bestilling, kontakt:

Myklebust Trading AS

Tlf 71 27 60 24

Mobil 911 99 589

Faks 71 27 60 69

E-post post@hvalprodukter.no

www.hvalprodukter.no

Grøftik design og produksjon: www.hvalholts.no 081190301.09

Hvalkjøtt

