

# NORSK HVAL

*Verdens mest unike råvare*

Inspirerende oppskrifter med hvalkjøtt



[www.norskval.no](http://www.norskval.no)

*Marint, vilt og mørt kjøtt fra vågehval er trolig verdens mest unike råvare. Hval er også miljøvennlig mat, skånsomt høstet etter bærekraftige prinsipper, med egen kvalitetsstandard for næringen. Marint kjøtt er kraftig, fast og rikt på Omega 3 og smaker like godt rått som stekt. Fantastisk til sushi, carpaccio, burger, wok eller råstekt biff med friske grønnsaker. Sunnere kjøtt finnes ikke.*



# Hvalburger med røkt ost og dijonnaise



*Imponer gjestene dine med hjemmelaget, saftig hvalburger med røkt ost og dijonnaise. Enkelt og veldig godt!*

## *Dette trenger du:*

### **Burger:**

600–800 gram Norsk hval  
Salt  
Pepper  
Sukker  
Sennep etter smak  
Nøytral olje  
Smaksrik ost (f.eks. ridderost)

### **Dijonnaise:**

4 ss aioli  
1 ss dijonsennep  
Sukker etter smak  
Gode burgerbrød  
Salat etter eget ønske  
Syltet agurk  
Tomat  
Bakt potet eller pommes frites  
Eventuelt noen skiver bacon

## *Slik gjør du det:*

Kutt eller kværn hvalkjøttet til en grov farse, som knas godt sammen med salt etter smak. Tilsett nykvernet pepper og sennep etter ønske. Form farsen i hendene til en stor god karbonade. Stek burgeren halvannet til to minutter på hver side i en varm panne med nøytral olje. Legg på ridderost eller annen smaksrik ost, og trekk pannen til side.

Lag dressing: Bland sammen aioli, dijonsennep og sukker. Om du ønsker mer smak tilsetter du det etter eget ønske. Rist brødene lett på panna eller i en brødrister, da virker de ferskere og mye bedre. Legg en god porsjon av dressing på brødet, salat av eget valg, hvalburgeren, sylteagurk og noen skiver med tomat. Ha litt dressing på toppbrødet og legg det på burgeren.

Server med bakt potet eller pommes frites

# Tataki av hval med spicy ponzosaus



*Sushi er i vinden som aldri før. Tataki av hval er hurtigstekt kjøtt med rå kjerne skjært i tynne skiver. Med spicy ponzosaus er dette nydelig!*

## *Dette trenger du:*

### **Hvaltataki:**

400 gram Norsk hval  
Grovkvernet salt og pepper  
Nøytral olje

### **Balsamicosaus:**

2-3 ss balsamico  
2-3 ss soyasaus  
Saften av en lime  
Ca. 1 chili, finhakket  
2 fedd hvitløk, finhakket  
2 ss fersk koriander, finhakket  
1 ss sesamfrø

## *Slik gjør du det:*

Hvaltataki er hurtig stekt hvalkjøtt med spicy balsamico-saus. Skjær hvalkjøttet til en loin og krydre med grovkvernet salt og pepper. Stek kjøttet på sterk varme i ca. 30 sekunder på hver side. Da er det lett stekt med fin rå kjerne. Hvalkjøttet har en naturlig litt nøtteaktig viltsmak som bevarer godt i tataki. Skjær kjøttet i centimeter tykke skiver, og anrett på tallerken.

Sausen lages ved å tilsette og blande balsamico, soya-saus, lime, chili, hvitløk, koriander og sesamfrø i en bolle. Denne sausen har en fantastisk syre, men balanseres av sødme og spice fra balsamico, friske urter og chili. Avslutt med å ha litt av sausen over kjøttet. Pynt gjerne også med kuttet vårløk.

Denne fantastiske retten serveres kald og er enkel og rask å til-berede. Server som fingermat eller smårett.

# Røkt hvalcarpaccio med tranebær og pepperrotkrem



*Røkt hval er en nydelig smaksopplevelse. Her er en variant full av spennende smaker. Prøv den som forrett eller smårett.*

## *Dette trenger du:*

400 gram røkt hval  
5 dl tranebærjuice  
Sukker  
2 ss tørkede tranebær  
1/2 boks seterrømme  
Pepperrot pasta  
Lime  
Salt og pepper  
Olivenolje  
Parmesan

## *Slik gjør du det:*

Skjær det røkte hvalkjøttet i tynne delikate skiver som anrettes på en tallerken. Kok tranebærjuice ned til ca. en desiliter sammen med en spiseskje sukker. Når juicen er nedkokt pisker du inn ni gode spiseskjeer god olivenolje og tilsetter de tørkede bærene.

Seterrømme piskes stivt sammen med pepperrot, salt, pepper og noen dråper limesaft. Denne kremen kan godt være litt sterk, men husk at pepperrotsmaken blir kraftigere når kremen får stå. Legg godt med pepperrotkrem på de tynne skivene med hvalkjøtt og anrett vinaigretten over. I tillegg smaker det godt med grove skiver parmesan og kanskje noen nøtter eller ristede pinjekjerner. Server som forrett med godt brød.

*Oppskrift: <http://umamiharstad.no/>*



# Salat med tempurabakt hval



*Hvorfor ikke prøve hval på en ny måte? Denne salaten er rett og slett nydelig sommermat. Den er frisk, syrlig, sunn og spennende.*

## *Dette trenger du:*

400 g norsk hval  
Raps- eller solsikkeolje  
til fritering.

### **Tempurarøre:**

9 sshvetemel  
6 ss maizenna  
2 ts bakepulver  
1 dl øl eller farris

Forslag til salat : småsalat og/  
eller urter, avocado, agurk,  
eple, vårløk og cherry- eller  
plommetomat.

### **Vinaigrette:**

5 ss god olivenolje  
1 ss sitrønsaft  
1 sjalottløk, finkuttet  
1 liten bunt gressløk, finkuttet  
Flaksalt  
Nykvernet pepper  
Sitron

## *Slik gjør du det:*

Bland hvetemel, maizenna, bakepulver og farris eller øl.  
La røren stå kjølig i minimum en time.

Kutt eller riv opp salat etter ønske. Skjær avocado og eple i skiver, del tomatene i to og finsnitt vårløken. Bland sammen olje med sitrønsaft og finkuttet gressløk og sjalottløk. Smak til med salt og pepper. Hell dette over salaten og bland godt rett før servering.

Varm opp raps- eller solsikkeolje til 180 grader (tips: stikk ei tresleiv ned i oljen, når det bruser rundt tresleiva er olja passe varm). Skjær hvalkjøttet i gode strimler og dypp dem i tempurarøre.

Bruk en gaffel til å flytte dem fra røra og over i den varme oljen. Friter til sprø og gyllen overflate. Løft den ferdige hvalen over på et papir eller klede til avrenning. Krydre de friterte bitene godt med salt og pepper og gjerne noen dråper sitrønsaft. Server med salaten ved siden av. Bruk gjerne lakserogn og reker for pynt og ekstra smak.

# Hvalgryte som biff Bourgogne



*Hvalgryte som biff Bourgogne er perfekt til å servere gjester. Gryta kan gjerne lages et par dager i forveien, da smaker den enda bedre!*

## *Dette trenger du:*

600 g Norsk Hval  
200 g bacon  
1 gulrot  
4 sjalottløk  
1/2 purreløk  
Fersk timian  
Fersk rosmarin  
15-20 små cherrytomat  
5 dl viltkraft  
2 dl rødvin  
Smør  
Hvetemel  
Sukker  
Salt og pepper

## **Tips:**

Denne gryten kan gjerne lages et par dager i forveien og varmes opp før servering, smaken blir bare enda bedre.

## *Slik gjør du det:*

Skjær hvalkjøttet i grove terninger. Brun kjøttet raskt på sterk varme før du tilsetter kuttet bacon og lar det frese lett. Hell kjøtt og bacon over i en ildfast form. Ha litt mer olje i stekepanna. Utnytt smaken som blir igjen i panna (ikke vask), nå skal grønnsakene stekes. Kutt gulrot, sjalottløk og purreløk i grove biter og ha rett i steikepanna. Kutt opp litt fersk timian og rosmarin og ha sammen med grønnsakene. Fres til grønnsakene er gylne og hell dem over kjøttet i formen. Ha i cherrytomat, en ss smør og ei klype sukker i stekepanna og la det frese lett til tomatene blir blanke og sukkeret er karamellisert. Nå tilsettes også disse i den ildfaste formen. Hell viltkraft over kjøtt og grønnsaker og visp inn 3 ss hvetemel i rødvinen før også den helles over kjøttet. Bland det hele godt.

Sett gryten i ovnen på 175 grader i minimum en time. Server gjerne med potetpure eller ris. Denne gryten kan gjerne lages et par dager i forveien og varmes opp før servering, smaken blir bare enda bedre.

*Oppskrift: <http://umamiharstad.no/>*

# Hval med norsk spekeskinke og sitrontimian



*En nydelig rett for festlige anledninger. Tips: varier tilbehøret etter ønske!*

## *Dette trenger du:*

### **Hval med spekeskinke og sitrontimian**

600 g renskåret hvalkjøtt  
100 g langtidsmodnet spekeskinke, gjerne St.Kristina eller Tind  
3–4 kvister sitrontimian  
1 fedd hvitløk  
1/2 sitron  
Grovkvernet pepper  
Salt

### **Mandelpotet gnocchi**

1/2 kg mandelpoteter  
1 egg  
130 g mel  
60 g revet parmesan eller gjerne norsk hvit og fast geitost salt og nykvernet sort pepper etter smak

## *Slik gjør du det:*

### **Hval med spekeskinke og sitrontimian**

Skjær kjøttet i loins på 8–10 cm tykkelse og krydre godt med salt og pepper. Kutt hvitløken smått og gni den på kjøttet sammen med sitronzest og finkuttet sitrontimian. Spekeskinken kuttes i løvtynne skiver og rulles stramt rundt hvalkjøttet slik at det er et jevnt lag rundt alt kjøttet. Pakk det hele inn i plastfilm og stram til en fast rullade, knyt i endene og la ligge i sirkulator eller vannbad på 54 grader i 60–70 minutter. Pakk kjøttet ut av filmen og brun i stekepanne til skinken er gylden før servering.

### **Mandelpotet gnocchi**

Skrell og kok mandelpotetene møre. Sil av alt vannet og damp dem tørre før de knuses helt i en bolle og blandes sammen med egg, hvete-mel og revet ost. Kna forsiktig sammen til en jevn deig og smak til med salt og pepper. Trill deigen i pølser og kutt små avlange biter. Press dem sammen med fingrene på midten og kok dem i lettsaltet vann. Gnocchiene er klare når de flyter opp. La de renne av på et papir før de stekes gylne i panne med brunet smør. Riv parmesan eller annen god fast ost over. Server kjøttet i gode stykker med gnocchi, brokkoli, salt-bakte rødbeter og gjerne litt brunet smør med sitrontimian som sju.



# Gratinerte baconbiffer



*Gratinerte baconbiffer. Med cheddar eller Jarlsberg.*

## *Dette trenger du:*

ca. 600 g hvalkjøtt i skiver  
2 skiver bacon  
1 ts salt  
1/4 ts pepper  
1 ss smør/margarin  
4 tykke skiver ost

## *Slik gjør du det:*

Sett stekeovnen på ca. 250 grader.

Del hver av baconskivene i på langs og surr en bit rundt hver biff. Gni kjøttet inn med salt og pepper og brun det ved skarp varme ca. 1 minutt på hver side. Kjøttet skal stekes raskt og serveres saftig og rosa. Legg biffene over på ildfast fat og legg en osteskive på hver.

Bruk normannaost for ekstra pikant smak, cheddar eller Jarlsberg hvis man vil ha en mildere rett. Sett fatet under grill eller høyt i ovnen og gratiner til osten begynner å smelte.

Serveres helt nystekt med ristet sopp, poteter og en frisk salat til.

# Hval i wok



*Orientalisk vri på hvalkjøtt med jasminris.*

## *Dette trenger du:*

**4 porsjoner, ca. 30 min.**  
600 g hvalkjøtt i strimler  
1 rød paprika i strimler  
3 stilker stangselleri i biter  
10 sjampinjong i skiver  
1 liten boks bambusskudd i biter  
1 løk i skiver  
3–4 ss soyaolje  
1 ts revet ingefær  
½ dl soyasaus  
½ ts maisennamel  
1 dl grønnsakbuljong  
Salt og pepper

## *Slik gjør du det:*

Varm oljen i en wok eller stekepanne med høye kanter. Ha i kjøttet og stek det raskt til det er brunt. Dryss over litt salt og pepper.

Ta det ut av pannen og hold det varmt.

Stek grønnsakene raskt på god varme til de er myke.

Rør sammen ingefær, soyasaus, buljong og maisennamel. Ha blandingen opp i pannen og la det hele koke opp. Smak til med salt og pepper.

Legg i det ferdigstekte kjøttet og server med nykøkt jasminris.

# Hvalwrap



## *Tortilla wraps med hvalkjøttstrimler.*

### *Dette trenger du:*

**4 porsjoner, ca. 40 min.**  
600 g hvalkjøtt i strimler  
2–3 ss smør 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  
isbergsalat  
4 ss bønneskudd

### *Slik gjør du det:*

Stek hvalstrimlene i smør og dryss over tacokrydder, salt og pepper.

Bland sammen rømme og chilisaus og smak den til.

Varm wrapen etter anvisning.  
Bland sammen grønnsakene.

Bland hvalkjøttet forsiktig med salaten og legg en passende mengde på hver wrap.

Legg 1 skje dressing og bønneskudd på toppen og brett sammen.

# Chili con carne



*God og rask gryterett!*

## *Dette trenger du:*

### **4 porsjoner**

500 g hvalkjøtt i små terninger  
2 hakkede løk  
4 ss olje  
2 fedd finhakkert hvitløk  
1 boks grovhakkede tomater  
2 hele finhakkede chillipepper  
(evt. 2 ss chilikrydder)  
2 ss frisk oregano (evt. 2 ss tørket)  
2 bokser tomatbønner  
1 rød paprika i strimler  
1 grønn paprika i strimler  
Salt og pepper

## *Slik gjør du det:*

Skjær hvalkjøttet i små terninger eller kjøp det raskt i en food processor, slik at det blir grovmalt.

Brun kjøtt og løk i olje i en dyp panne. Tilsett hvitløk, tomater, chilipepper, oregano og tomatbønner.

La alt småkoke noen minutter. Ha til slutt i rød og grønn paprika og kok videre i 1–2 minutter.

Smak til med salt og pepper.



# Den perfekte hvalbiff



Hval brukes på samme måte som annet kjøtt, men det er viktig å være oppmerksom på at hvalkjøtt skal ha mindre steketid enn annet kjøtt. Hvalkjøtt er magert og kan oppleves tørt om det stekes for mye.

Den perfekte hvalbiff er ca. 200 gram og 2 cm tykk. Den er fast, fin og mørk i konsistens og den er mørk på farge.

Kort steketid på relativt sterk varme gir saftig kjøtt. Mange mener at kjøttet gjerne kan ha en litt rå kjerne for best resultat.

En grei regel for å få medium stekt biff: Stek kjøttet på ene siden til kjøftsft pipler ut på overflaten. Snu kjøttet og stek 1-2 minutter til det pipler ut på overflaten igjen. Nå er kjøttet akkurat passe stekt til at det er saftig og godt. Kjenn gjerne etter med fingrene om kjøttet er stekt. Rått kjøtt gir etter, medium er litt fastere, og godt stekt er fast.

Husk å la kjøttstykket hvile i panna før servering.



# Kvalitetsmerket «Norsk Kvalitetshval» er din garanti for at kjøttet er produsert etter strenge krav.

## Unik kvalitet

For å sikre gode smaksopplevelser med norsk hval er det utviklet en kvalitetsstandard for fangst og produksjon av hvalkjøtt. Som en garanti for at hvalkjøtt er produsert etter standardens krav, merkes produktene med kvalitetsmerket «Norsk Kvalitetshval».

## Hvorfor kjøpe kvalitetsmerket hvalkjøtt?

- Kvalitetsmerket hval er norsk hval som er fanget, pakket og behandlet etter strenge kriterier slik at kunden får hval av beste kvalitet.
- Merket representerer komplett kunnskap om næringen – fra fangst til foredling.
- Norsk hvalkjøtt er en sesongvare som er tilgjengelig fersk fra april–september. Tilgjengelig frossen utenom sesong. Den gode holdbarheten til kvalitetsmerket hval gjør at dette er det beste kjøttet både fersk og frossen.
- Norsk Hval kommer fra en stor og stabil vågehvalbestand som er forvaltet på en bærekraftig måte.
- Produsentene blir kontrollert jevnlig i produksjon for å sikre deg at standarden følges.
- Norsk Hval er rik på proteiner, vitaminer, mineraler, og ca. 200 gram hvalkjøtt dekker det anbefalte daglige inntaket av Omega-3-fettsyrer.

## Hva innebærer kvalitetsstandarden Norsk Kvalitetshval?

Ikke all hval blir til kvalitetsmerket hval. Det er kun kjøtt fra hvalfangstfartøy registrert i Merkevareforeningen Norsk Hval som kan gi grunnlag for å sette på kvalitetsmerket på produktet. Likeledes er det kun registrerte produsenter som kan benytte seg av kvalitetsmerket Norsk Kvalitetshval. Bruk av kvalitetsmerket fordrer at de får en kvalitetsstandard å leve opp til i fangst og produksjon. Produsentene kontrolleres med jevne mellomrom for å sikre at forbruker får råvare av beste kvalitet.

## Hvordan skiller kvalitetshval seg fra annet hvalkjøtt?

Forskjellen ligger i fangst- og produksjonsprosessen. Kvalitetsstandarden legger opp til strenge krav i hele prosessen fra hav til marked. Dette for å gi deg høyest mulig kvalitet og holdbarhet på produktet. Smaksmessig er kvalitetshval unik.

## Helsefordeler

Det er mange gode grunner til å spise norsk hval. Kjøttet innehar nemlig mange av de gode egenskapene som sjømat. I Barentshavet spiser vågehvalene årlig 1,8 millioner tonn biomasse; mest fisk, men også en del små krepssdyr. Det marine kjøttet er derfor rikt på blant annet Omega-3 og proteiner, og har en unik fettsyresammensetning som har en helsebringende effekt.

Les mer på [norskhval.no](http://norskhval.no) om hvorfor sjømat er bra for konsentrasjonen, hjelper mot høyt blodtrykk, senker kolesterolet, styrker skjelettet og bedrer immunforsvaret.



Norsk Hval  
[post@norskhval.no](mailto:post@norskhval.no)  
 +47 76 11 99 10  
[www.norskhval.no](http://www.norskhval.no)