



MADE FROM
THE LEANEST AND
FINEST PARTS OF
SALMON

SALMA[®]

FERSK LAKS



FROM FRESH
SALMON TO SALMA
IN LESS THAN
FOUR HOURS



S
A
L
M
O
N

B
R
A
N
D
S

SKINN-LO

SALMA

FERSK LAKS

... og bords. Fersk laksefilet. SALMA® blir fjertert og pakket innen 4 timer fra fangst. Dette gir en k...
... SALMA® er proteinrik og inneholder sum fett. Næringsinnhold pr. 100 g: Vann 61...



SALMA blir av mange verdenskjente kokker ansett som den beste laksen i verden. Den er pakket i beskyttende emballasje med ferskhetsgaranti. SALMA-loin er laksens ”indrefilet”.

For å opprettholde denne superferske kvaliteten stilles det strenge krav til hygiene under SALMA-produksjonen og en skånsom håndtering av produktet gjennom hele verdikjeden.

Bearbeidingen gjør at SALMA beholder sin delikate, røde farge gjennom hele holdbarhets-tiden. Når laksen fileteres umiddelbart vil SALMA produktet bli ”svært fast i fisken”, som er en god kvalitetsindikator for fersk fisk.

SALMA er basert på de aller beste råvarene fra kystområdet rundt Bømlo

Fra laksen svømmer i sjøen til den er ferdig pakket tar det maksimalt 4 timer. Dette gir SALMA en unik, superfersk kvalitet og god smak som er vitenskapelig dokumentert. SALMA er basert på de aller beste råvarene fra kystområdet rundt Bømlo. SALMA laksen både oppdrettes og videreforedles i Norge. Full sporbarhet i hele verdikjeden er med på å sikre kvaliteten og opphavet til SALMA-produktet.

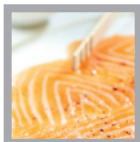
La deg inspirere av SALMA, en fersk lakseloin av den beste sashimikvalitet. Kanskje oppdager du den såkalt hemmelige, femte smaken – umami. Den er vanskelig å fange, fordi den verken smaker søtt, salt, surt eller bittert, men det finnes mengder av den i laks. Umami betyr forresten velsmakende og appetittvekkende, akkurat som SALMA.

Prøv spennede retter med salma

| | |
|------------------------------|----|
| SALMA Sashimi | 03 |
| SALMA med Jarlsberg | 04 |
| SALMA Tartar | 05 |
| SALMA Carpaccio | 06 |
| Kryddergrønn SALMA i form | 07 |
| Kokt SALMA | 08 |
| SALMA Teriaki | 10 |
| Urtemarinert SALMA | 11 |
| SALMA med basilikum | 12 |
| Grillet SALMA | 13 |
| Søtsyrlig SALMA | 14 |
| Lettrøkt SALMA | 16 |
| SALMA i Wok | 17 |
| SALMA med Crème Fraîche | 18 |
| Soyamarinert SALMA med pasta | 19 |
| SALMA med Blåmuggost | 20 |
| Suppe med SALMA-spyd | 21 |

ICONFORKLARING: Ferdighetsnivå for hver rett er rangert fra 1 - 3 (1 er lettest. 3 er vanskeligst).
Alle rettene i heftet er beregnet på 4 personer.

Tilberedningstips:



Rå fisk

SALMA kan serveres rå, med for eksempel soyasaus og litt wasabi. De hygieniske forutsetninger som ligger til grunn for produktet SALMA gir fisken en garanti om at den kan spises rå innenfor holdbarhetstiden.



Kokt fisk

Ingen fisk skal koke, men trekke for å få frem den beste smaken. Så også for SALMA. Da holder den seg saftig og blir ikke tørr. Kok opp vann med salt eventuelt pepperkorn, sitron eller annet som gir god smak, på kokevannet. Legg fisken i, la det komme nesten til kokepunktet og trekk kjelen til side. La fisken trekke ca. 8 minutter. Den skal være medium rå.



Fisk bakt i ovn

SALMA bakes i ovn ved 200 °C i ca 8 min. Da er den medium rå. Smaken kommer ekstra godt frem og smaker best da. La fisken hvile noen minutter etter at den er tatt ut av ovnen før den serveres, gjerne dekket til med for eksempel en bolle/kjele hvelvet over. Den er perfekt med kjernetemperatur på 60 °C.



Fisk i stekepanne/grill

Når SALMA stekes/grilles er den best medium rå. Da kommer smaken ekstra godt frem. Ca. 3 - 4 minutter på hver side. La fisken hvile noen minutter før den serveres, gjerne dekket til med for eksempel en bolle/kjele hvelvet over.

SALMA Naturell. Fra laksen svømmer i sjøen til den er ferdig pakket, tar det maksimalt 4 timer. Dette gir SALMA en unik, superfersk kvalitet, flott farge, god kjøttkvalitet, høy fasthet og god smak som er vitenskapelig dokumentert. Ved hjelp av streng bakteriekontroll garanteres det at SALMA kan brukes rå.

Sashimi 4 porsjoner

- 100 g SALMA
- 1 ss gressløk
- 1 sjalottløk
- 1 vårløk
- 1 ss syltet ingefær
- 2 ss koriander
- 1/2 ss sesamfrø
- 1 ts wasabi
- 1/2 dl soyasaus

Skjær SALMA i tynne skiver og anrett på tallerken. Finhakk gressløk, sjalottløk, vårløk og koriander. Bland til en salat sammen med syltet ingefær. Server salaten til SALMA med ristede sesamfrø over sammen med wasabi og soyasaus.



15 min.



Fordighet



SALMA med Jarlsberg

4 porsjoner

100 g SALMA
4 skiver Jarlsberg
8 – 10 aspargestopper

Skjær tynne skiver SALMA.
Kok aspargestoppene lett i
saltet vann og avkjøl.
Skjær Jarlsbergskivene
diagonalt.
Snurr Jarlsberg og SALMA
rundt aspargesen. Sett på fat
og server. Godt som en snack.



20 min.



Fordlighet



20 min.



Ferdighet

Tartar

4 porsjoner

400 g SALMA

1 – 2 sjalottløk

2 ss sitronsaft, friskpresset

1/2 bunt gressløk

1 ts salt

1/4 ts pepper

Eventuelt TINE Crème Fraîche,
 gjerne Lett

Toast

Skjær SALMA i tynne skiver og hakk den fint. Rens og hakk sjalottløk og gressløk. Bland det sammen med SALMA. Rør inn sitronsaft, salt og pepper. Hvis ønskelig kan du blande inn 1 – 2 ss TINE Crème Fraîche, da får du en mildere og glattere konsistens. Settes med skje på tallerken eller i skjeer. Form eventuelt små "burgere". Server med toast eller grøt.





Carpaccio

4 porsjoner



20 min.



Ferdighet

200 g SALMA
1 sitron/lime, skall og saft
4 ss olje, gjerne kaldpresset
rapsolje
1/2 fenikkel
1/2 bt. gressløk
8 sukkererter
1 ts salt

Nykvernet sort pepper
Skjær tynne skiver av SALMA.
Legg dem på flat tallerken.
Pensle fisken med saft av
sitron/lime og olje. Skjær
fenikkel i tynne skiver, hakk
gressløk og skjær sukkererter
i strimler. Riv fine strimler av
sitron/lime. Bland alt og ha i litt
olje slik at det holder sammen
og server til SALMAen.

"Kokt" SALMA. SALMA kan "kokes" i vann, kraft eller fløte. Husk at fisk ikke skal koke, men bare trekke i væsken. Da blir fisken saftig og ikke tørr.



Kryddergrønn SALMA i form

4 porsjoner

600 g SALMA, 4 porsjons-
stykker à 150 g
2 ts sitronpepper
2 dl TINE Matfløte
1/4 slangeagurk, finhakket
1/2 dl dill og gressløk, hakket

I stekeovnen: 180 °C
i ca. 10 minutter

Legg stykker av SALMA i en ildfast form. Strø over sitronpepper. Hell fløten i formen, dekk formen med lokk eller aluminiumsfolie. Sett formen midt i ovnen, "kok" til SALMAen fremdeles er litt rosa og myk inni. Jevn evt sausen med litt maisenna hvis du synes den er for tynn. Strø finhakket agurk, dill og gressløk over. Server gjerne med kokte poteter, en salat og sitronbåter.





Kokt SALMA

4 porsjoner

600 g SALMA, 4 porsjonsstykker à 150 g
1 l vann
10 sorte pepperkorn
2 sjalottløk
1/2 purre
2 laubærblader
Dill
Ca 1/2 dl salt



Del SALMA i serveringsstykker. Kok opp vann sammen med salt, pepperkorn, purre i biter og løk i båter og litt dill. Legg i SALMA-bitene og trekk kjelen til side. Fisken er ferdig etter ca. 8 – 10 minutter. Skal fisken serveres kald avkjøles den i kokevannet. Server kokt SALMA med kokte poteter, agurksalat og TINE Rømme.

Agurksalat

1 slangeagurk
1 ts salt
3/4 ts eddik
1 1/2 ss olje
1/8 ts pepper

Vask agurken og hvelle den i tynne skiver. Dryss på salt og la det stå en stund med det. Hell av noe av væsken som har dannet seg. Bland olje, eddik og pepper og hell det over agurken. Bland lett med to gaffler, da blir ikke salaten grøtet.

"Bakt" i ovn. SALMA bakes i ovn ved 200 °C i ca. 8 min. Da er den medium rå. Smaken kommer ekstra godt frem og smaker best da. La fisken hvile noen minutter etter at den er tatt ut av ovnen før den serveres, gjerne dekket til med for eksempel en bolle/kjele hvelvet over. Den er perfekt med kjøretemperatur på 60 °C.

SALMA Teriaki

4 porsjoner



- 600 g SALMA
- 1 ss Teriaki-soyasaus
- 1 ts salt
- Nykvernet pepper
- 1 pk (250 g) eggnudler
- 1 bit (ca 50 g) frisk ingefær
- 1 hvitløkbåt
- 1/4 chili
- 1/2 paprika, rød
- 1 sjalottløk
- 1 ss TineSmør
- 3 ss bladpersille
- 1/4 melon

I stekeovnen: 200 °C,
3 - 5 minutter

Skjær SALMA i små biter, ca. 30 g. Pensle SALMA-stykkene med Teriaki. Ha på salt og nykvernet pepper. Bak SALMA i ovn til den er knapt gjennomstekt. La den hvile litt før servering, gjerne tildekket. Da trekker varmen bedre gjennom stykkene.

Kok nudler som anvist på pakken. Skjær melon i små terninger, paprika og ingefær i strimler. Rens og finhakk bladpersille, chili og hvitløk. Surr chili, hvitløk, paprika og ingefær lett i smør.

Bland det lett sammen med de kokte nudlene og melonbitene. Anrett på tallerken med SALMA-bitene på toppen.

Server gjerne TINE Lett Crème Fraîche til.



Urtemarinert SALMA

4 porsjoner

600 g SALMA, 4 porsjonsstykker
à 150 g
1 ss gressløk
1 ss kapers
1 ss chili
1 ss fersk ingefær
1 ss timian, frisk
1 ss sitronsaft
2 ss olivenolje
1 ts salt
1/4 ts nykvernet pepper

I stekeovnen: 200 °C,
8 minutter

Finhakk gressløk, kapers, ingefær, chili og timian. Bland alt sammen med salt, nykvernet pepper sitronsaften og oljen. Fordel marinaden over SALMA-bitene og legg i ildfast form. Stek så fisken blir knapt mør. La den hvile noen minutter før servering, gjerne under lokk.

Server gjerne med rødbetkompott.

1 rødbet
2 sjalottløk
Litt karse
1 ss TineSmør

Skjær rødbeten i båter og stek i smør sammen med finhakket sjalottløk. Dryss på karse.



Stekt i panne / grill. Når SALMA stekes/grilles er den best medium rå, ca 3 - 4 minutter på hver side. Da kommer smaken ekstra godt frem. La fisken hvile noen minutter før den serveres.



20 min.



Fordighet

SALMA med basilikum

4 porsjoner

600 g SALMA, 4 porsjonsstykker
à 150 g

1 ts salt

Nykvernet pepper

2 – 3 ss TineSmør til steking

Basilikumblader

2 ss sitronsaft

Evt. lime/sitronbåter

Smelt smøret i varm panne. Legg i SALMA-stykkene. Dryss på salt og nykvernet pepper. Snu stykkene etter ca 3 minutter og stek like lenge på den andre siden. Trekk pannen av platen og la fisken stå litt før den serveres med litt sitronsaft og basilikumblader over.

600 g SALMA, 4 porsjonsstykker
à 150 g
1 ts salt
1/4 ts nykvernet grov pepper

Dryss salt og pepper på fisken.
Grill SALMA i grillpanne eller på
grill til den er knapt gjennom-
stekt, ca 3-4 minutter på hver
side. La varmen trekke litt gjen-
nom stykkene før de serveres.

Blomkålpuré

1/2 blomkål
3 dl vann
1 ts salt
1 dl TineMelk
1/2 ts salt
1/4 ts pepper

Tomatsalat

2 tomater
1 sjalottløk
5 – 10 basilikumblader
1/2 ts salt
1/8 ts pepper

Kok buketter av blomkålen
møre i lettsaltet vann. Hell av
koke-vannet og ha blomkålen i
blender/food processor sammen
med melk. La maskinen gå til
det er blitt en glatt puré. Smak
eventuelt til med salt og pepper.
Skjær tomater i biter og finhakk
sjalottløk og skjær basilikum i
strimler. Bland alt lett sammen
og dryss på salt og pepper.

Server grillet SALMA med
blomkålpuré og tomatsalat.

Grillet SALMA

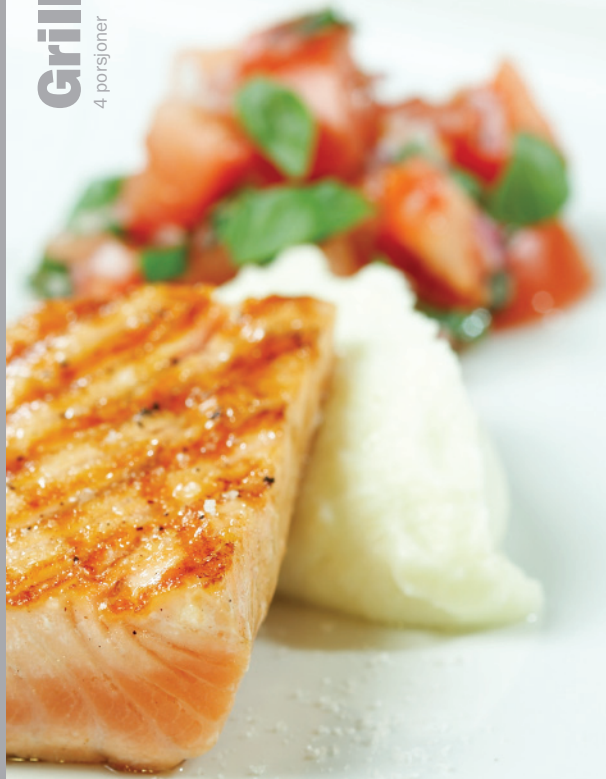
4 porsjoner



30 min.



Ferdighet







600 g SALMA, 4 porsjonsstykker à 150 g
2 ss appelsinmarmelade
1 ts sitronskall, revet
2 ss appelsinsaft
1 ts salt
1/8 ts nykvernet pepper
1 ss gule sennepsfrø

4 porsjoner

Søtsyrlig SALMA

Risotto:
2 sjalottløk
1 hvitløkbåt
1 ss TineSmør
2 dl arborioris
1 dl tørr hvitvin eller eplecider
7-8 dl vann
1 1/2 grønnssakbuljongterning
1 dl Revet Jarlsberg
1/2 ts salt
1/8 ts pepper
Litt finhakket kryddergrønt, gjerne basilikum

I stekeovnen: 200 °C, 8 minutter

Rens og hakk sjalottløk og hvitløk. Fres i smør i panne, tilsett risen og la det frese noen minutter. Hell på vin/cider og halvparten av vannet. Smuldre i buljongterningene. La det trekke i 10 minutter. Rør av og til. Spe evt. med mer vann etterhvert. Risottoen skal være ganske løs. Del laksen i porsjonsstykker og legg dem på en stekeplate dekket med bakepapir. Ha på salt og pepper. Rør sammen marmelade med sitronskall og sitrønsaft. Pensle blandingen på laksestykkene. Støt sennepsfrøene i morter og dryss dem over. Stek laksen midt i ovnen. Bland osten og de hakkede krydderurtene i risottoen, ha i salt og pepper. Server SALMA med risotto og gjerne lettkokte grønnsaker.

Lettrøkt SALMA

4 porsjoner



400 g SALMA

1 ts salt

1/2 ts pepper

Røykespon (kjøpes i sportsbutikk)

Skjær SALMA i biter à ca. 10 g og legg på fat / tallerken, dryss over salt og pepper. Sett i kald stekeovn. Ha spon i tykkbunnet stekepanne og sett pannen på plate med full effekt. Rør rundt med tresleiv hele tiden! Når det blir røykutvikling, settes pannen i stekeovnen under fatet med SALMA. Lukk stekeovnsdøren. La det stå minimum 45 minutter i ovnen uten varme. Kjerntemperatur på SALMAen bør være 38 °C.

TIPS! Pass på slik at sponet ikke tar fyr når du har det på ovnen. Ha lokk tilgjengelig.



SALMA i Wok

4 porsjone

400 g SALMA

- 2 vårløk
- 1 paprika
- 100 g kål
- 1 rødløk
- 1/2 zucchini
- 1 ts spisskummin
- 1/2 ts wasabi
- 1 bit frisk ingefær
- 2 ss soyasaus
- 1 ss sesamfrø
- Koriander, finhakket

Finsnitt grønnsakene og wok i wokpanne eller vanlig panne.

Skjær SALMA i lange strimler og wok til slutt.

Bland soya og wasabi og hell over. Ha på litt friske urter ved servering.





SALMA med Crème Fraîche

4 porsjoner



20 min.



Ferdighet

600 g SALMA
1 fenikkel
Eller
1 løk
1 ts sitronpepper
2 ss TineSmør
1 beger (3 dl) TINE Lett Crème
Fraîche

Skjær SALMA i biter, à ca. 50 g.
Skjær fenikkel i strimler. Bruker
du løk skjærer du den i skiver.
Fres fenikkel / løk i litt smør i
panne uten at det tar farge. Ha i
biter av SALMA og brun ved høy
varme ca. 1 minutt på hver side.
Skrud ned varmen og ha TINE
Lett Crème Fraîche i panna
sammen med SALMA og
fenikkel/løk. La det surre i
ca. 5 minutter. Blir sausen for
tykk kan du spe med litt vann og
evt. litt fiskefond.
Server med kokte poteter og
kokte eller bakte rotgrønnsaker.

1 ts salt
1/4 ts pepper
1 ts sitronskall
1/4 zucchini
1/2 rødløk
1 hvitløkbåt
1 ss TineSmør
1 ss olje
2 ss soyasaus
1/2 ts wasabi
bladpersille
sesamfrø

200 g tagliatelle

1 beger (180 g) TINE Lett Crème
Fraïche med Pesto eller
TINE Lett Crème Fraïche Naturell

Riv sitronskall, hakk hvitløk, skjær
rødløk i skiver og zucchini i biter.
Surr i smør og olje.

Skjær tynne skiver av SALMA.

Bland soyasaus og wasabi til en
marinade og vend SALMAen i den.

Kok tagliatelle som anvist på
pakken. Bland inn TINE Lett

Crème Fraïche og de lettsurrede
grønnsakene.

Anrett på tallerken med den
marinerte SALMAen oppå. Dryss
evt. sesamfrø på toppen sammen
med bladpersille.



Soyamarinert SALMA med pasta

4 porsjoner





SALMA med Blåmuggost

4 porsjoner

600 g SALMA, 4 porsjonsstykker
à 150 g

125 g Royal Blue, Selbu Blå eller
annen blåmuggost

2 ss TINE Kremfløte eller

TINE Lett Crème Fraîche

Nykvernet pepper

I stekeovnen: 150 °C i

ca 10 minutter

Legg SALMA-stykkene på stekeplate eller i ildfast form. Mos osten med en gaffel og rør inn litt fløte eller Crème Fraîche så den får en myk konsistens. Fordel blandingen over fiskestykkene. Kvern litt pepper over.

Stek i ovnen ca. 10 minutter. Ta ut fisken og la den hvile litt før servering.

Server gjerne SALMA med stekt sopp, kløftpoteter og lettkokte sukkerter.

Suppe med SALMAspyd

4 porsjoner

2 - 3 poteter
3 vårløk

1 ss TineSmør
5 dl vann

1 grønnaksbuljongterning
1 dl TINE Lett Crème Fraîche
4 dl TineMelk
1/2 ts salt
1/4 ts pepper

400 g SALMA
1/2 ts flaksalt

2 ss karse eller andre grønne
krydderurter

Skrell potetene og skjær dem i terninger. Hakk vårløken og fres den sammen med potetene i smøret. Tilsett vann og smuldret buljongterning. Kok i 10 minutter.

Miks de kokte potetene og vårløken i kokekraften sammen med crème fraîche til suppen blir glatt, bruk gjerne blender. Tilsett melk og kok opp. Smak til med salt og pepper. Miiks suppen slik at det blir skum, rett før servering.

Del laksen i biter og trø dem på pinner (gjørne tre).

Salt og stek dem i ovnen ved 175 °C i ca. 5 minutter, eller stek i panne.

Strø karse og flaksalt over SALMAen og server til suppen.



30 min.



Ferdighet




MADE FROM
THE LEANEST AND
FINEST PARTS OF
SALMON

SALMA[®]
FERSK LAKS

★ ★ ★
FROM FRESH
SALMON TO SALMA
IN LESS THAN
FOUR HOURS