

Når en villmarkskokk og en garvet elgjeger slår seg sammen, er det ikke rart at de tager en elg.

# Kongen bland råvarer

**KIRSTEN WINGE** er utdannet biolog, og har et ydmykt og nært forhold til naturen. Hun er en ivrig villmarkskokk, og har skrevet flere matbøker: Jeg velger meg elg, Det smaker av høst, Festmat fra vann, skog og fjell og Norske bær fra natur og hage er alle signert henne.

Kåre Vidar Pedersen har over 40 års allsidig jakterfaring, og er sjefredaktør i bladet JEGER hund & våpen. Han har skrevet over 20 bøker om jakt, fangst og mat.

Winge har råvaren gående rett utenfor stuedøra.

-Her i de dype trysilianske skoger utgjør elgkjøtt en viktig del av vårt kosthold. Dette skyldes at vi har stor tilgang på denne fantastiske råvaren, sier Kirsten Winge når vi ber henne si noe om sitt forhold til elg som råvare.

Hun brenner for jaktradisjoner og kortreist økologisk mat, og ivaretar tradisjoner og utvikler nye retter. Dette for å variere bruken av elgkjøtt, slik at vi ikke går lei.

- Elgkjøtt er et prima viltkjøtt - forutsatt at kjøttet har blitt behandlet på riktig måte fra skudd er avfyrt til maten er ferdig tilberedt. Prima kvalitet og riktig mørning er avgjørende for hvordan sluttresultatet blir. Elgkjøtt har den egenskapen at det kan brukes til mange retter og med flere tilberedningsmåter. Kjøttet har sær preg, men ikke dominerende vilstsmak. Dette innbyr derfor til mye forskjellig smaksetting og mange typer tilbehør. Jeg er spesielt opptatt av det vi kan sanke



**LEVER FARLIG:** Også årets kalver kan ende opp på jaktlagets kvote. Så unge dyr har et veldig mørkt kjøtt. Foto: PER A. BORGLUND



**KOKK:**  
Kirsten Winge



**JEGER:**  
Kåre Vidar Pedersen

og dyrke selv, sier en entusiastisk kokebokforfatter.

- Jeg har mange favoritter, men det aller beste er roastbiff av bogplomme på elg. Servert med potetsalat av mandelpoteter, rød lök og kapers.

Kirsten Winge anbefaler videre at du unner deg smaken av ferskt elgkjøtt, før nedfrysingen har «temmet» smaken. Det er da du virkelig kjenner smaken av villmark! Husk å romtemperere elgkjøtt før steking, formaner hun.

## Kjøtt uten tilsetninger

- Mitt forhold til elg som mat er tuftet på en dyp respekt for norsk natur generelt og våre fantastiske storviltarter spesielt. Som «gammel» elgjeger er det ikke få kilo av den fineste råvare naturen kan by på jeg har fraktet i hus gjennom årene. En råvare så økologisk som det er mulig å skaffe; totalt fritt for vår moderne kjøttmiddelinstris tilsetning av i-er og e-er og Gud vet hva som tilføres på holdbarhetens alter, sier Kåre Vidar Pedersen. Han legger til: -Dessverre er det fremdeles

mange som har lett for å la det meste av elgkjøttet gå i kverna; og kjøttdeig er brukbart til mye, men...

Derfor er det uten tvil mange som med fordel kan lære litt mer om partering og hva de enkelte stykningsdelene er egnet til. Ikke minst ivrer jeg for gammelnye metoder og tilberedningsmåter for å få fram spennende smaksvarianter, som i alt for stor grad har blitt borte på grunn av at vi alltid har så dårlig tid i dag.

Elgkjøtt er uansett en så fantastisk og enstående flott råvare at det absolutt ikke bør tilberedes som fast-food!

Les:



### Man tager en elg

Kirsten Winge, Kåre Vidar Pedersen  
Fotograf: Esten Borgos

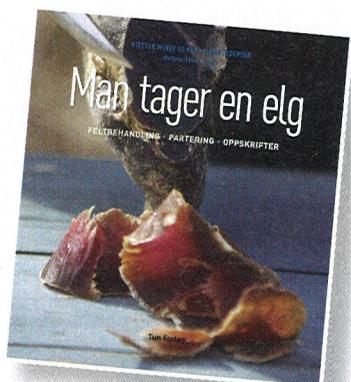
172 sider

379 kroner

Tun Forlag,

2011

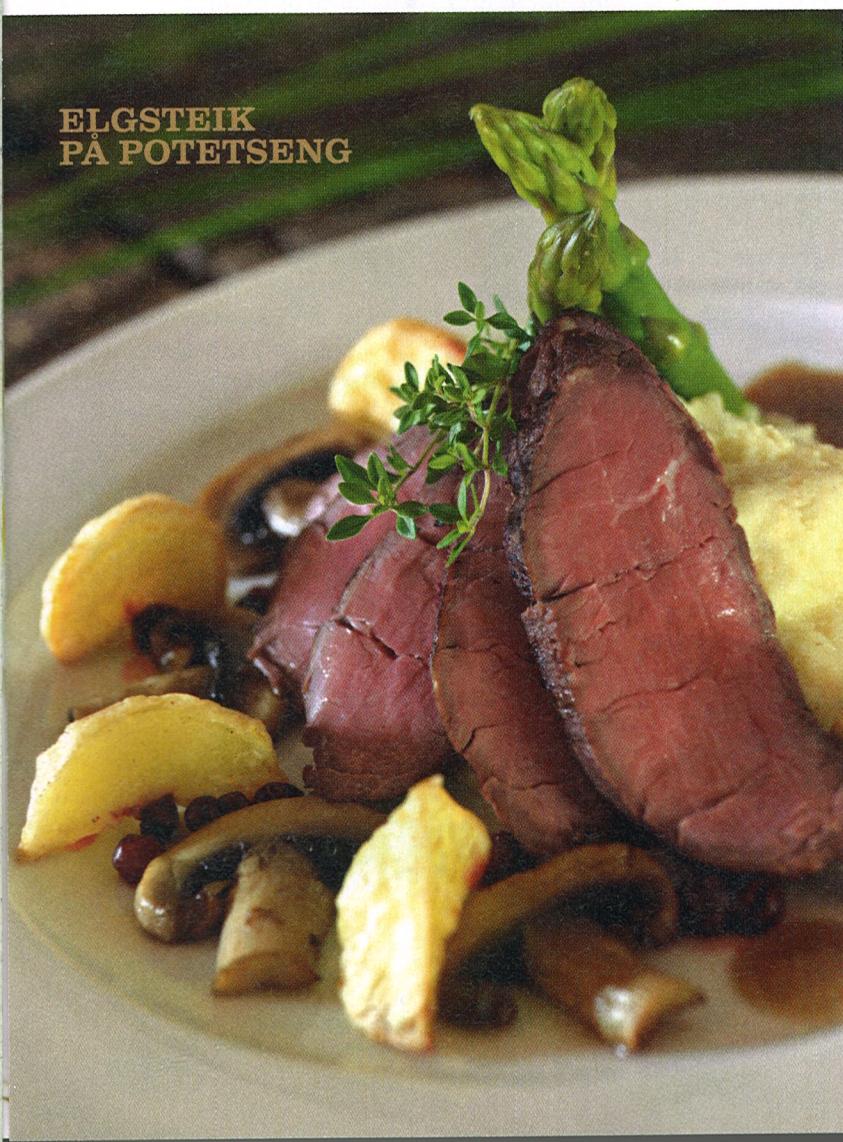
Oppskrifter  
og bilder  
er gjengitt  
med  
tillatelse  
fra Tun  
Forlag



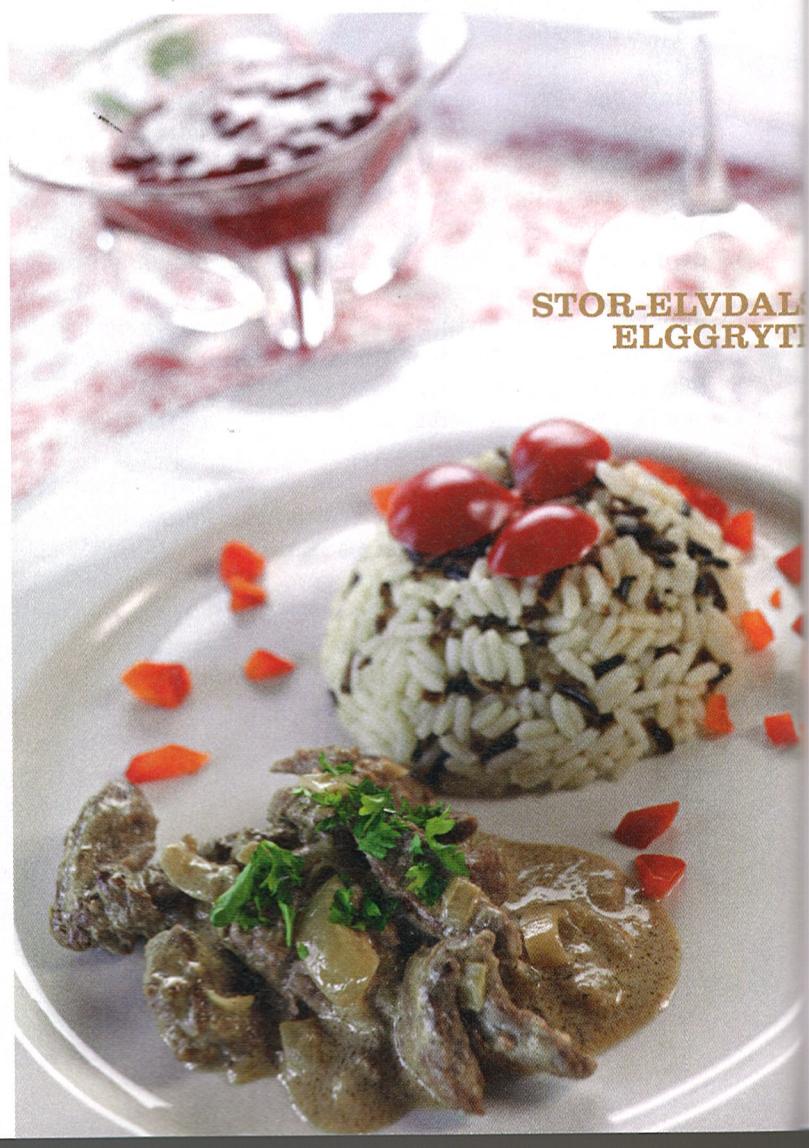
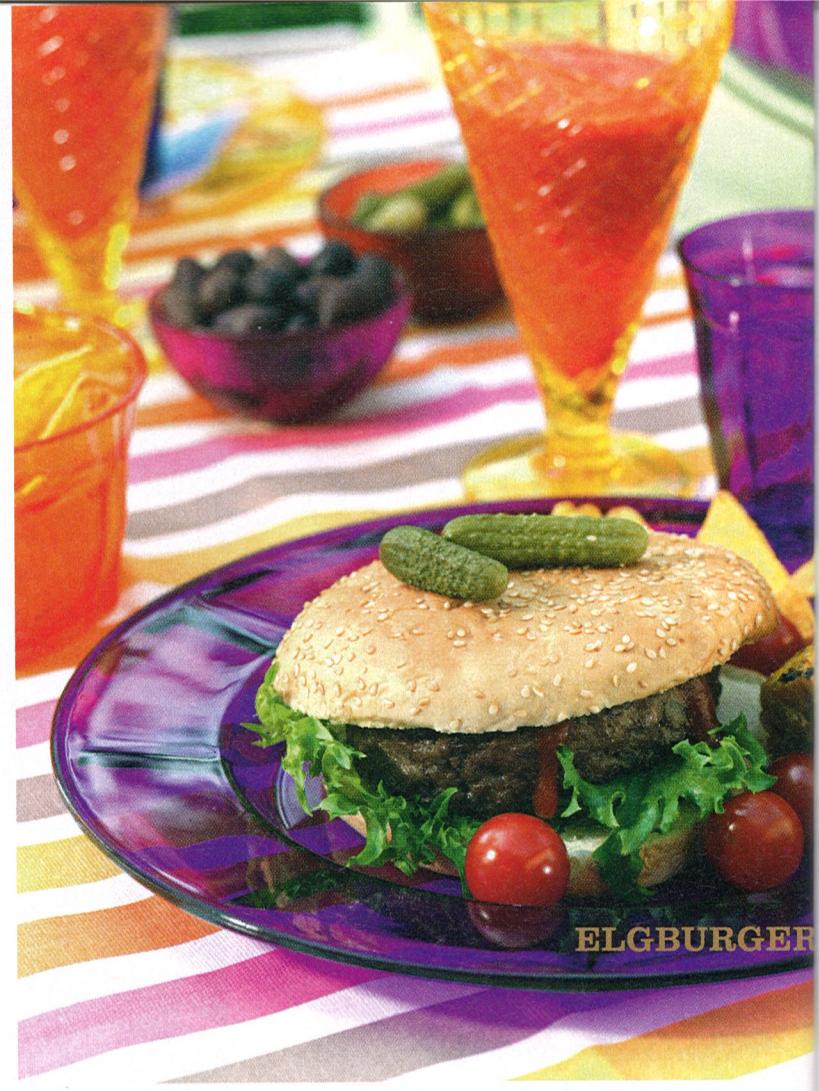
**TOURNEDOS**



**ELGSTEIK  
PÅ POTETSENG**



**STOR-ELVDAL  
ELGGRYTI**



## DEN ALLER GJEVESTE ELGBIFFEN, TOURNEDOS

4 personer

Indrefilet er vel kanskje den aller gjeveste biten på en elg? I hvert fall er det den biten som alle gjerne vil ha! Midtstykket på indrefileten er selve «juvelen» - og tilsvarende bit på storfe kalles tournedos. Dette er en enkel og rask rett å tilberede. Men - som sagt - du må ha tilgang på midtstykket på indrefileten! Til 4 personer må du kanskje/sannsynligvis bruke midtstykket av 2 indrefilletter. Hva serverer man så til slike utsøkte kjøttstykker? Hva med sjalottløkkrem og kantarelltimbal? Eller russiske erter og potetform og en god rødvinsaus?

**ca. 800 gram midtstykke av  
indrefilet  
smør til steking  
salt  
pepper**

Skjær sjalottløken i tynne ringer. Ha smør i panne, og fres løken til den er myk, men lys. Tilsett hvitvin, og la dette koke inn. Tilsett deretter crème fraîche, og smak til med salt og pepper. La det småkoke og godgjøre seg litt før servering.

### Saus:

Ha stekesjy i stekepanna, og tilsett skiver eller biter av blåskimmelost med fast konsistens. Varm opp, og rør innosten. Serveres varmt til elgfileten.

**Kantarelltimbal:**  
**kantareller eller annen skogsopp  
skogsbacon  
sjalottløk  
egg  
smør eller olje**

Fres løk, bacon og sopp skåret i passende biter i ei panne. Avkjøl, før sammenvispet egg has i. Helles i en timbalform, og stekes i vannbad i ca. 15 minutter ved 200 grader. Serveres sammen med vilt.

## ELGBURGER

8 porsjoner

Hva er et barneselskap uten elgburgere?

**1 kg malt elgkjøtt  
1 1/2 ts salt  
1/2 ts hvit pepper  
1 ts viltkrydder  
ca. 1/2 dl Farris  
smør til steking**

Bland malt elgkjøtt, salt, pepper og viltkrydder. Spe med Farris. Lag store elgburgere som stekes i middels varm panne. Serveres i burgerbrød.

## BURGERBRØD

**9 dl vann  
1 pk. gjær  
3 ss olivenolje  
1 ts salt  
ca. 2 liter hvetemel  
egg til pensling  
sesamfrø**

Varm vann til fingertemperatur. Rør ut gjæren i litt av vannet. Tilsett olje, salt og hvetemel. Arbeid deigen til den er smidig, og la den heve i en time. Kjøvles deretter ut til 1,5–2 cm tykkelse. Stikk ut rundinger med en liten bolle i ønsket størrelse. Heves i ytterligere en time. Pensle og strø på sesamfrø. Stekes midt i ovnen på 250 grader i ca. 10 minutter.

## ELGSTEIK PÅ POTETSENG

4–6 porsjoner

Elgstek kan benyttes på mange måter. Denne varianten er god og smakfull!

**1 kg elgstek  
300 gram skogsbacon  
3–4 sjalottløk  
2 1/2 dl fløte  
salt, pepper, einerbær  
smør til steking**

Elgsteka skjæres i skiver og stekes i panne. Kok ut panna med fløte. Smak til med salt, pepper og knuste einerbær. Hakk løken og stek den til den er myk. Bacon deles i biter og stekes sprøtt. Lag potetstappe av mandelpotet, og legg den på et serveringsfat. Legg steikskivene oppå, og slå over fløtesjen. Dander med stekt løk og sprøstekt bacon. Strø finklippet persille over.

## STOR-ELVDALS ELGGRYTE

4 porsjoner

I ei hytte nede ved den store sjøen holder Inger Johanne til - og hun vet å lage god mat av elgkjøtt. Det har hun lært av sin mor, Asta Sæthre. Elgkarbonader, elgsteik, elghakk eller denne gryta, som er enkel, men god.

### 750 gram grytekjøtt av elg

**1 løk  
smør eller margarin til bruning  
1/2 ts salt  
1/4 ts pepper  
3 dl vann  
2 dl seterrømme**

Elgkjøtt skjæres i terninger og brunnes sammen med grovhakket løk. Ha i salt og pepper, og spe med vann og rømme. La det småsurre 20–30 minutter. Ønsker du en fyldigere saus, kan du ha på en jevning av hvetemel.

Denne gryta kan varieres med sopp, paprika eller tomatpuré.

Til middagsmat serveres poteter og grønnsaker til.

Som kveldsrett kan den serveres med loff, rundstykker, brød eller kokt ris.



**ELGKJØTT** har mer smak enn vanlig biff av storfe (ku/okse), men vanligvis ikke så mye vilt-smak som reinsdyr, forklarer varefaglig leder Tom R. Tyrihjell i Vinmonopolet. Elgkjøtt er magert og serveres ofte med fløtesaus og litt syltetøy for å tilføre retten mer «saftighet». Vinen som skal drikkes til bør spille på lag med dette. Den bør ha god fylde, mye smak, og saftighet i form av bærpreg og syre/friskhet. Einerbær, tyttebær og blåbær, er bær som sier elg. Hvis tyttebær er favoritt-tilbehøret, så faller nok italiensk vin som Montepulciano d'Abruzzo eller Dolcetto fra Piemonte i smak. For deg som foretrekker sødmefulle, mørke bær: Prøv en vin laget på druen Syrah/Shiraz fra Australia eller Rhône i Frankrike, lyder rådet.

### NOEN AKTUELLE VINER TIL ELG

Pris rundt 100,-

**Italia:** Montepulciano d'Abruzzo (Abruzzo)

**Frankrike:** Gaillac eller Cahors (Sørvest Frankrike)

**Australia:** Syrah

Pris 150-200,-

**Italia:** Dolcetto d'Alba (Piemonte)

**Frankrike:** Crozes-Hermitage (Nord-Rhône)

**Argentina:** Malbec