

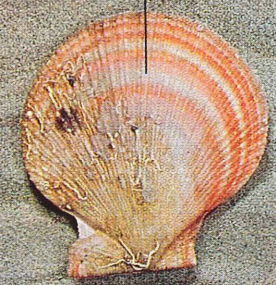
skjell-havets delikatesse



S74



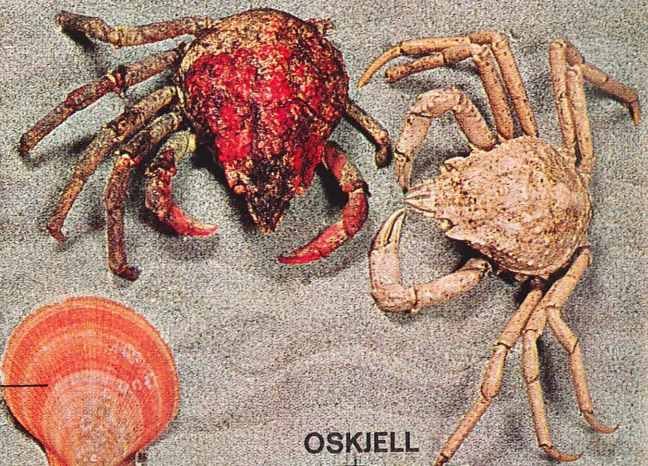
HANESKJELL



ØSTERS



SANDSKJELL



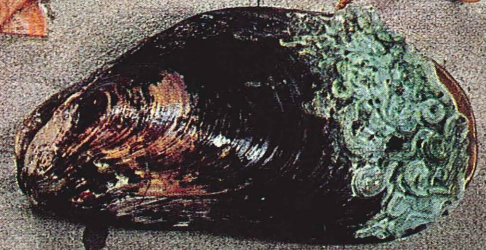
HANESKJELL



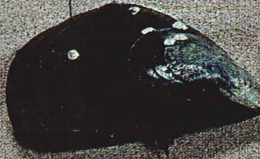
KAMSKJELL



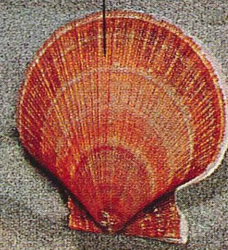
OSKJELL



BLASKJELL



HANESKJELL



HJERTESKJELL



Spiselige skjell (muslinger)

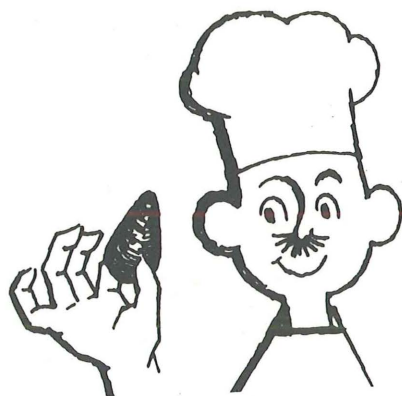


Skjell og sniler som lever i sjøen er lett fordøyelig og næringsrik kost. De er rike på eggehvitestoffer og kullhydrater og inneholder viktige stoffer som f.eks. jod, mange også A-vitamin. Næringsverdien av skjell er som av mager fisk. Hos blåskjell av god kvalitet har skjellmaten følgende sammensetning: Vann — 75,7%, eggehvite 13,4%, glykogen 7,6%, fett 2,4%, aske 1,9%. Skjell har hittil vært lite nyttet til mat i Norge. Østers må nærmest regnes for luksusvare da den faller svært dyr. Blåskjell har vært benyttet i en viss utstrekning, men andre skjellarter har vært lite nyttet, enda de er like velsmakende som østers og blåskjell.

Det er bare de arter som lever fra fjæra og et stykke nedover i dypet som vil være av betydning som mat, for en må kunne få tak i skjellene på en forholdsvis enkel måte. Flere skjell lever så grunt at de kan sankes ved fjære sjø, som f.eks. blåskjell, hjerteskjell, albueskjell og sandskjell. De siste sitter nedgravet i sanden, og en må bruke en **spade** eller **spadegreip** for å få tak i dem. Andre skjell holder seg dypere: oskjell, kuskjell, knivskjell, reirskjell og kamskjell. De skjellene som lever fra 1—2 meter og ned til 10—15 meters dyp kan en ta med **rive**, **skjellklo** eller **skjellskrape** som sitter

på et langt skaft. En bruker en vannkikkert for å orientere seg med. Skal en dypere ned, må en bruke **skjellplog**, som trekkes langs bunnen. Det er en jernramme forsynt med pigger som river skjellene løs eller pløyer dem opp fra bunnen. Kvaliteten av de enkelte skjellsorter varierer meget i løpet av året. Blåskjell og oskjell inneholder mest mat og smaker best i den kalde årstid (september—mars—april), mens sandskjell, hjerteskjell og haneskjell er best om sommeren (april—august). Kvaliteten av skjellene kan imidlertid veksle fra sted til sted og fra år til år. En vil derfor kunne finne spiselige skjell hele året.

331/63



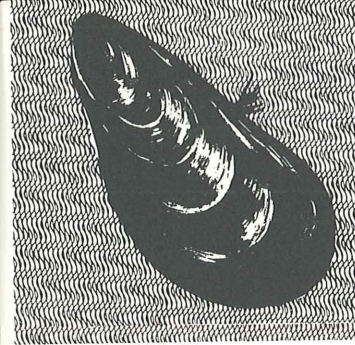
De skal vite

- 1 at skjell er meget næringsrike og inneholder eggehvite, vitaminer og mineraler.
- 2 at skjell må være helt **levende** og **friske** før de anrettes eller spises.
- 3 at skjell som er **friske** holder seg **fast** tillukket eller lukker seg fort når det bankes på dem.
- 4 at både rå og kokt skjellmat er lett bedervelig på samme måte som reker og krabbe.
- 5 at de siste vitenskapelige undersøkelser har vist at det er **uten betydning** hva slags **underlag** blåskjell sitter på (tre, sten, jern etc.) **Men det er absolutt viktig at vannet skjellene lever i ikke inneholder skadelige forurensinger.**

- 6 at hvis De sanker skjellene selv, bør De la dem ligge i sjøen en dags tid, så de kan kvitte seg med sand eller annet mageinnhold. En kan også hjelpe seg med å ha dem i saltet ferskvann (30—35 g salt pr. ~~10~~ liter vann) i en dags tid.
- 7 at skjell som står i forurenset vann i nærheten av havneområder eller kloakkutløp ikke må spises **rå** før de har ligget på et sted med friskt sjøvann minst to—tre dager.
- 8 at i den varme og lyse årstid (i Sør-Norge fra mars—oktober) bør De ikke sanke skjell hvis vannet er grumset og uklart, og absolutt ikke hvis vannet har en **brunlig** eller **rødlig farge**. Da er det nemlig fare for at vannet inneholder



- 9 giftige mikroskopiske planter som kan gjøre skjellene giftige. Slike forhold finner en særlig i havneområder, samt i lukkede poller og fjorder, f.eks. indre Oslofjord.
- 9 at hvis De mistenker skjellene for ikke å være brukbare, bør De la tvilen komme Dem selv til gode. Ved å kontakte fagfolk, f.eks. ved Universitetene i Oslo og Bergen, ved Fiskeridirektoratets Havforskningsinstitutt, Bergen, ved Opplysningsutvalget for Fisk, Oslo, eller lignende institusjoner, vil De kunne få ytterligere opplysninger.
- 10 at med tiden er det meningen å etablere en sunnhetskontroll med omsetning av muslinger i Norge, i likhet med det som finnes i andre land.



Blåskjell

Blåskjell finner en langs hele kysten på grunt vann, og særlig der hvor det er tilsig av ferskvann, i fjorder, bukter og poller. Her kan en av og til finne et sammenhengende belte av skjell fra like under høyvannslinjen til et par meter under lavvann. Er det langgrunt, kan skjellene ligge i svære flak. Ut mot havet hvor vannet er mer salt finner en sjelden blåskjell.

Blåskjell blir opptil 15 cm. langt, mest alminnelig 6—10 cm. Skjell som sitter høyt oppe i stranden slik at de blir tørrlagt en kortere eller lengere tid ved fjære sjø, vokser dårligere og er av dårligere kvalitet enn dem som står under vann hele døgnet. Står skjellene tett sammen i klaser, finner en de beste skjellene ytterst. Som andre skjell lever blåskjellene av å filtrere sjøvannet for småplanter og andre småorganismer, og det gjelder derfor at de får mest mulig fri adgang til sjøvannet. Et godt blåskjell skal være skarpt i den bakre enden, ha tynt skall og være forholdsvis flatt. Er den bakre enden butt og skjellet mindre

hvelvet, eller skallet misformet og markspist, kan en være temmelig sikker på at der er lite mat i det. Har en mistanke om kvaliteten, skal en slå skallet i stykker, så vil en få syn for saken. Koker en et slikt skjell vil innmaten bare være en liten rødbrun klatt som ikke smaker av noen ting, og det forekommer at skjellene er fulle av små perler som en kan knekke tennene på. Om skallet er begrodd av tang, rur eller kalkormer, gjør i og for seg ikke noe, men det er mer arbeide med å rense slike skjell.

Kvaliteten av blåskjellene avhenger også av årstiden. Den beste sesongen er i den kalde tiden, fra september til mars/april. Når vannet i overflaten kommer opp i 9—10 grader eller mer, gyter blåskjellene, og etterpå blir det lite mat i dem. Det meste av det en spiser er nemlig forplantningsproduktene. Hvis vannet holder seg kaldt, blir gytingen forsinket, og enkelte steder kan gytingen utebli i et år. Utpå høsten blir kvaliteten etterhvert bedre.

I gode skjell utgjør skjellmaten 20—25 prosent eller mer av totalvekten, slik at en av et kilo blåskjell får 200/250 gram med kokt skjellmat pluss kraften.

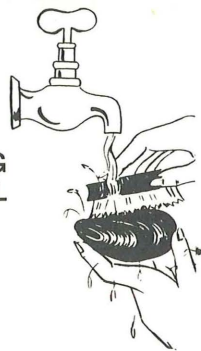
Skjellmaten skal ha en rødgul eller hvitaktig farge, eftersom det er hunskjell eller hanskjell vi har for oss. Har en anledning til det, bør blåskjellene ligge en dags tid i friskt saltvann (30—35 gram salt pr. ~~10~~ liter vann) så de kan kvitte seg med eventuelt mageinnhold eller mudder.

RENSING:

Skrubb skjellene godt i kaldt vann. Legg dem i tørr kjele med tett lokk. Damp dem over sterk varme til skallene åpner seg — ca. 4—5 minutter. Ta ut skjellmaten og plukk vekk byssustrådene fra skjellmaten. Vil De ha litt mer pikant smak på kraften, kan De ha litt hvitvin, noen løkringer og et par persillekvaster sammen med skjellene når De damper dem. Sil kraften gjennom tett klede.

RENGJØRING AV BLÅSKJELL

Skjellet skrubbes
med stiv børste.



Dampes i en tørr kasserolle under tett lokk.



Fjern
byssustråden.

SE FARGEPLANSJEN MIDT I HEFTET

«MAT FOR MONS»

Skjellene tørrdampes. Renses. Legg skjellmaten tilbake i skallet, som settes i en ildfast form på et lag salt i bunnen. Lag en blanding av: 125 g smør, 1 knust hvitløkkløft, 1 hakket persillekvast, 1 kn.odd malt nellik.

Form smørkuler av blandingen. Legg en kule på hvert skjell. Formen settes i varm ovn i 5 minutter. Serveres med sitron.

TIL BRIDGE

Skjellene tørrdampes. Renses. Ta vare på kraften. Legg skjellmaten i skjellene og sett dem på et fat. Hold det varmt. Lag en saus av:

50 g smør, 30 g hvetemel, 1 stor finhakket løk, 1 eggeplomme, finhakket sjampinjong, skjellkraft.

Sausen kokes i 10 minutter. Sausen skal være tykk. Smak til med litt salt. Legg en skje av sausen på hvert skjell.

BLÅSKJELL-SUPPE

50 skjell, 2 ss smør, 3 ss mel, ca. 1 liter skjellkraft, 1 dl fløte, rikelig finhakket persille.

Lag lys saus av smør, mel og kraft. Ha i fløte og smak til med salt. Bruk rikelig med finhakket persille i suppen, som serveres rykende varm med skjellmaten oppi.

GRATINERTE BLÅSKJELL

Skjellene dampes i en kjele med 1/2 dl vann, 1 liten løk skåret i skiver og en persillekvast. Skjellmaten legges tilbake i skallet.

Saus: 50 g smør, 25 g hvetemel, 2 dl skjellkraft.

La sausen koke i 10 minutter. Ha i saften av 1/2 sitron, 1/4 ts pepper og 1/2 ts sukker. Skallene med skjellmaten settes i en ildfast form. Ha et lag salt i bunnen på formen så skjellene står bedre. Ha en skje saus i hvert skjell. Ha på litt strøkavring og noen smørklatter. Gratineres.

SKJELL-KROKETTER

Skjellene tørrdampes. Ta vare på kraften.

Saus:

50 g smør, 50 g hvetemel, 1 dl kraft, 1 dl melk, 1 eggeplomme.

Lag lys saus av smør, mel, kraft og melk. Ha i eggeplommen og hakket skjellmat (ca. 25 skjell). Rør det godt sammen. Ha røren utover et smurt fat så den stivner litt. Lag baller av røren med en dessertskje. Dypp bollene i sammenpisket eggehvite og vend dem i reven ost blandet med strøkavring. Rull dem litt i hendene til små avlange pølser. Kok dem gyllenbrune i smult eller olje. Serveres med frityrkott persille, tomat, remulade eller kaperssaus.

BLÅSKJELL - CREPES

Pannekakerøre:

2 egg, 2 dl hvetemel, 2 dl vann, 2 dl fløte, litt salt, 2-3 ss smeltet margarin.

Visp egg, hvetemel og vann sammen til en jevn, glatt røre. Tilsett fløte, smeltet smør og litt salt. Stek små tynne pannekaker. Legg en skje skjellstuing på hver pannekake og rull den sammen. Pannekakene legges på et smurt ildfast fat. Ha på litt reven ost og noen smørklatter. Gratineres noen minutter i varm ovn. Dryss paprika over før servering.

Skjellstuing:

Ca. 20 skjell som tørrdampes og renses. Ta vare på kraften. 2 ss margarin, 2 ss mel, 1 1/2 dl skjellkraft, litt melk eller fløte, 2-3 ss finhakket sylteagurk.

Lag lys saus av smør, mel og kraft. Ha i hakket skjellmat og sylteagurk. Smak til med salt.

BLÅSKJELL BONNE FEMME

3/4 kg skjellmat.

Hvitvinsaus:

3 strøkne ss smør, 4 strøkne ss mel, 2 dl hvitvin, 3 dl skjellkraft, 2 dl sjampinjongkraft, 1/4 boks sjampinjong, 5 eggeplommer.

Lag lys saus av smør, mel og kraft. Visp eggeplommene i en liten kjele sammen med litt kraft. La det tykne ved svak varme. Bland de to sausene sammen, ha i hakket sjampinjong og skjellmat. Smak til med salt og sitronsaft.

BLÅSKJELL DUGLÈRE

3/4 kg skjellmat

Hvitvinsaus:

3 strøkne ss smør, 4 strøkne ss mel, 2 dl hvitvin, 3 dl skjellkraft, salt - sitronsaft, 3 eggeplommer, 4 tomater, 1 liten boks sjampinjong, 2 ss hakket persille.

Lag lys saus av smør, mel, vin og kraft. Visp eggeplommene

i en liten kjele sammen med litt kraft. La det tykne ved svak varme under stadig visping — må ikke koke.

Bland de to sausene sammen. Dypp tomatene i kokende vann, flå av skinnen og hul ut innmaten. Skjær kjøttet i små biter, hakk sjampinjongen og persillen og bland det i sausen sammen med skjellmaten.

LANDSTRYKER — BLÅSKJELL

Klipp til dobbelt lag frysefolie, ca. 45 x 45 cm. Legg på: 12 renvaskede skjell, 2 skrelte poteter, 1/2 finskåret purre, 1 strøken teskje salt. Bøy foliet opp til kanter og hell i en kopp vann. Brett så kantene godt sammen til en tett pakke. Pakken legges på grill over glødende trekull. Må ligge ca. 3/4 time til potetene er kokte.

Landstryker-blåskjell kan også kokes over glørne på bålet

ved stranden. Rundt bålet legges stener med hønsenetting over, nettinghøyde 10 cm over glørne. Pass på at det er godt med glør hele tiden — det kreves god varme for å få alt gjennomkokt.

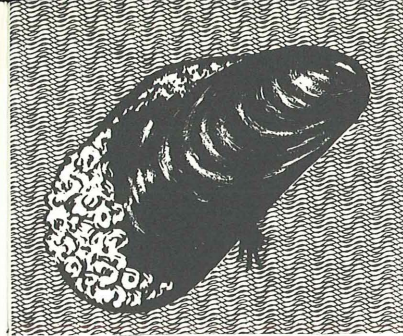
Plukk skjellmaten ut av skallene og ha den ned i pakken. Potetene moses i pakken med gaffel. Spises med skje direkte fra pakken.



BLÅSKJELL-COCKTAIL

Ca. 24 blåskjell, 1 hvitløkkløft, 1 dl majones, 1 dl stivpisket krem, 2 ss ketchup, 2 ss hvitvin, 1/2 ts sitrønsaft, 1/2 ts paprika, 1/2 ts worchestersaus, 1/4 ts sukker, sprø salat. Gni bollen med hvitløk, ha i majones og bland i ketchup, hvitvin, sitrønsaft, paprika, worchestersaus og sukker. Rør den stivpiskede krem forsiktig i tilslutt.

Legg saus, oppskåret blåskjellmat og finsnittet salat lagvis i cocktailglasset. Pynt med sitron og tomatbåt samt litt grønt. Serveres godt avkjølt, helst med is rundt glasset.



Oskjell

Oskjell (rødskjell) ligner blåskjell, men blir adskillig større, opptil 20 cm eller mer. Skallet er brunsvart, på de yngre skjell ofte med gulbrune hår i kanten. Under det ytre laget er skallet rødlig. Innsiden av skjellet er hvitt med antydning av rødt, mens blåskjell er hvite med blå kant. Innmaten av oskjell har sterkere farger enn blåskjell, tomatrød hos hunnene og oransjegul hos hannene. Dessuten er det et svart felt på midten av skjellmaten. Det er nyrene. På kokte skjell kan de lett skrapes vekk, hvis en ikke liker fargen.

Oskjell liker ikke brakkvann og finnes stort sett på dypere vann enn blåskjell. På Vestlandet og Møre, hvor det er stor forskjell på flo og fjære, kan de finnes helt oppe i stranden, men som regel må en minst ned på to—tre meters dyp for å få fatt i dem. Hvor det er mye strøm, kan en finne dem i mengder helt ned på 100 meters dyp og mer. Større forekomster av oskjell har en på kysten fra Ryfylke og nordover til Finnmark. Det er også store banker i Nordsjøen. Sesongen for oskjell er stort sett som for blåskjell, men gytetiden er noe tidligere, som regel i mars/april. Gytingen foregår meget brått, og kvaliteten av skjellene kan

skifte sterkt fra den ene dag til den andre. Utpå høsten, i september, er skjellene igjen i god kondisjon. Enkelte steder kan det gå flere år mellom hver gyting, slik at skjellene er av god kvalitet hele året. Men til gjengjeld trenger skjellene da ekstra lang tid for å komme seg når de har gytt. På enkelte felter er oskjellene erfaringsmessig alltid av dårlig kvalitet. Det er vanskeligere å bedømme kvaliteten av oskjell etter utseende enn blåskjell. En bør stort sett holde seg til skjell av normal fasong. Oskjell åpner seg lettere enn blåskjell. De kan holde seg relativt lenge hvis de oppbevares kjølig uten å tørke.

RENGJØRING AV OSKJELL

Børstes, vaskes og dampes som blåskjell.

OM RENSING — SE FARGE- PLANSJEN MIDT I HEFTET



GULASJ AV OSKJELL

$\frac{3}{4}$ kg skjellmat, $\frac{1}{2}$ kg selleri, $\frac{1}{2}$ kg purre, margarin, ca. $\frac{1}{2}$ liter fløte, salt, pepper. Vask og rens grønnsakene. Skjær dem i terninger og kok dem møre i lettsaltet vann. Sil kokevannet godt av og brun grønnsakene i smør på stekepannen. Hakk skjellmaten i terninger, som blandes med grønnsakene i stekepannen. Hell på fløte og la det surre noen minutter. Smak til med salt og pepper.

OSKJELL — NANTUA

$\frac{3}{4}$ kg skjellmat, 250 g finhakket gulrøtter, 150 g finhakket selleri, 3 tomater.

Hvitvinsaus:

3 strøkne ss smør, 4 strøkne ss mel, 2 dl hvitvin, 3 dl skjellkraft, 2 dl melk, 3 eggeplommer, salt, sitronsaff. Kok selleri og gulrøtter gygne i smør. Ha svak varme så det ikke blir brent. Dypp tomat-

ene i kokende vann og få av skinnen. Hul ut innmaten. Skjær tomatkjøttet i små biter og ha det opp i grønnsakene sammen med mel. Spe med vin, kraft og melk. Ha i rensket skjellmat.

Visp eggeplommene i en liten kjele sammen med litt kraft. La det tykne over svak varme. Må ikke koke for da skiller eggene seg. Bland eggesausen i stuingen like før servering. Smak til med salt og sitronsaff.

INNBAKTE OSKJELL MED PEPPERROTS SAUS

$\frac{3}{4}$ kg skjellmat, 200 g mel, 2 dl melk, 50 g margarin, 2 små egg, $\frac{1}{4}$ ts salt, $\frac{1}{4}$ ts sukker. Lag pannekakerøre av mel, melk, smeltet margarin, salt, og sukker. Del skjellmaten i to på langs. Dypp dem i pannekakerøren og kok dem gyldenbrune i matfett eller olje. Serveres med

Pepperrotsaus:

3 dl sur krem, ca. 40 g reven pepperrot, ca. $1\frac{1}{2}$ ts eddik, ca. $2\frac{1}{2}$ ts sukker. Visp fløten halvstiv. Smak til med surt og søtt. Ha i reven pepperrot.

OSKJELL MED SPAGHETTI

250 g spaghetti, 2 l vann, 2 ts salt.

Saus:

50 g bacon, 1 ss margarin, 1 løk, 2-3 ss ketchup eller tomatpuré, 3 ts hvetemel, ca. 3 dl fløtemelk, salt, pepper, 300 g skjellmat.

Kok spaghettien i saltet vann 18-20 minutter. Kokevannet siles godt av og spaghettien dampes i litt smør. Hakk bacon og stek den lys brun på stekepannen. Ta opp bacon og la den hakkede løken koke mør i baconfettet og smør uten å bli brun. Ha i ketchup og mel.

Spe med melk til passe tykk saus. Smak til med salt og pepper. Skjær skjellmaten i biter på størrelse som suppeboller. Varm skjellmaten og bacon i sausen og server dette ved siden av spaghettien.

OSKJELL MED SJAMPINJONG OG HVITLØK

$1\frac{1}{2}$ dl majones, 1 liten boks sjampinjong, 1 liten hvitløkkløft, 2 ts eddik, 2 ts sukker, 200 g skjellmat. Bland finhakket sjampinjong og hvitløk i majonesen. Smak til med eddik og sukker. Skjær skjellmaten i biter og bland den forsiktig med sausen til slutt.

OSKJELLSALAT med tomater, løk og persille

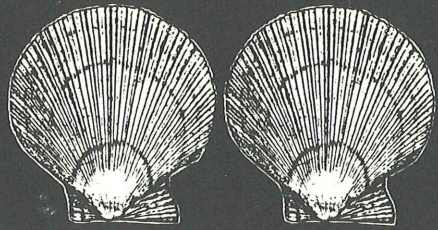
$1\frac{1}{2}$ dl majones, 25 g finhakket løk, 2 store tomater, 2 ss finhakket persille, 2 ts eddik, 2 ts sukker, 200 g skjellmat.

Skjær tomatene i småbiter og bland dem i majones sammen med hakket løk og persille. Smak til med eddik og sukker. Ha den oppskårne skjellmaten i til slutt.

OSKJELLSALAT MED KÅL OG ANANAS

$1\frac{1}{2}$ dl majones, 150 g hvitkål, 1 liten boks ananas, 2 ss ananassaft, 2 ts eddik, 2 ts sukker, 200 g skjellmat. Skjær kål og ananas i små terninger. Bland det med majones og smak til med eddik, sukker og ananassaft. Skjær skjellmaten i biter og ha den i til slutt.





Haneskjell

RENGJØRING AV HANESKJELL

Børstes, vaskes og dampes

OM RENSING — SE FARGE-
PLANSJEN MIDT I HEFTET



Haneskjell (sagskjell, hesteskjell) forekommer langs kysten ned til Lysefjorden, men har sin hovedutbredelse fra Tromsø og nordover. Det finnes i fjorder med kaldt vann. Her lever haneskjellet på sand og stenbunn fra 20 til 60 meters dyp. Hannskjellet har hvitaktig skjellmat, hunnskjellet rødlig. Gytetiden er i juli-aug. Haneskjellet blir opptil 11 cm lange, men er brukbare til mat helt ned til 4 cm lengde. De har vanskeligere for å holde seg levende enn andre skjell, og tåler derfor ikke lengre transport enn høyden to-tre dager.

De må pakkes tett så de ikke åpner seg, og ligge kjølig. Skallene er vifteformet, av forskjellig farge, oftest rødlike, særlig under skallet.

RENSING:

Skrubb skjellene godt i kaldt vann. Legg dem i tørr kjele med tett lokk og la dem dampe over sterk varme til de åpner seg. Ta ut skjellmaten. Rens vekk magesekken som sitter på **siden** av lukkemuskelen og gjellene **rundt** muskelen. Det er muskelen med rogn og melke som spises. Sil kraften gjennom tett klede.

HANESKJELL MED LØK

1/2 kg skjellmat, 1 stor løk, 3 ss smør.

Hakk løken og kok den gyllen i smør. Må ikke brunes. Bland i skjellmaten og la det hele bli godt gjennomvarmt.

HANESKJELL MORNAY

1/2 kg skjellmat

Hvitvinsaus:

3 strøkne ss smør, 4 strøkne ss mel, 2 dl hvitvin, 3 dl skjellkraft, 2 dl melk, 4 eggeplommer, 250-300 g reven ost, salt — sitronsaft.

Smelt smøret, ha i mel og spe med vin, kraft og melk. Visp eggeplommene i en liten kjele sammen med litt kraft. La det tykne over svak varme under stadig omrøring. Vær forsiktig så det ikke koker.

Bland eggesausen, osten og skjellmaten oppi den lyse sausen. Fyll blandingen i ildfast form, strø på litt reven ost og noen smørklatter og gratiner retten i god varm ovn.

HANESKJELL MEUNIÈRE

1/2 kg skjellmat

Hvitvinsaus:

4 strøkne ss smør, 5 strøkne ss mel, 3 dl hvitvin, 3 dl skjellkraft, 2 dl melk, 1 bunt finhakket persille, 3 eggeplommer, salt — sitronsaft.

Lag lys saus av smør, mel, vin og melk. Visp eggeplommene i en liten kjele sammen med litt kraft. La det tykne over svak varme. Rør hele tiden. Bland eggesausen i den ferdigkokte sausen, ha i hakket persille og skjellmat. Smak til med salt og sitronsaft.

STEKTE HANESKJELL

med tomatsaus

1/2 kg skjellmat, 1 egg, strø-kavring, litt mel, salt.

Tomatsaus:

1 1/2 strøken ss smør, 2 strøkne ss mel, 1 1/2 dl skjellkraft, 1 1/2 dl fløtemelk, tomatpuré, salt - litt sukker, 1 knodd hvit pepper.

Dypp skjellmaten i sammenpisket egg og vend den i strø-kavring blandet med mel og salt. Stek den gyllenbrun i smør. Lag lys saus av smør, mel, kraft og fløtemelk. Smak til med tomatpuré, salt, sukker og en tanke pepper.

AFTENS-RETT

1/2 kg skjellmat, 6 middel store poteter, 1/2 dl margarin, 1/2 dl mel, 4 dl melk, 1 ts salt, 2 dl hermetiske erter.

Vask potetene godt. Bak dem i god varm ovn 3/4-1 time, eller til de er gjennomstekte. Smelt smøret, ha i mel og salt. Spe med melken og la det småkoke til sausen er tykk og glatt. Bland i ertene og skjellmaten. Gi alt et oppkok. Skjær et kryss på toppen av potetene med en skarp kniv. Klem litt på potetene så innholdet kommer til syne. Ha litt av skjellstuingen oppi hver potet og server resten ved siden av.

HANESKJELL - TERMIDOR

Ca. $\frac{1}{2}$ kg skjellmat, 1 liten boks sjampinjong, $\frac{1}{2}$ dl smeltet smør, $\frac{1}{2}$ dl mel, 1 ts salt, $\frac{1}{2}$ ts tørr sennep, 1 knivsodd cayennepepper, 4 dl melk, 2 ss hakket persille, reven parmesanost, paprika.

La sjampinjongen surre i smøret ca. 5 minutter. Bland i mel og krydderier. Spe med melk og la sausen koke til den er tykk. Rør godt. Tilsett skjellmat og persille. Fordel stuingen i 6 velsmurte skjell eller porsjonsformer. Dryss på reven ost og paprika. Gratiner retten i god varm ovn i 10-15 minutter, eller til osten er blitt gyllenbrun.

HANESKJELL-SALAT

Ca. 350 g skjellmat, 3 ss hakket løk, 1 dl hakket selleri, 1 dl hakket agurk, $\frac{3}{4}$ dl reddikskiver, 1 dl salatdressing, $\frac{1}{2}$ ts salt, 1 knivsodd pepper, salatblad, tomatbåter.

Hakk skjellmaten. Bland den med hakket løk, selleri, agurk, reddiker, salatdressing og krydderier. Serveres godt avkjølt på salatblad. Pynt med tomatbåter.



COCKTAIL AV HANESKJELL

Ca. 250 g skjellmat, salatblad, cocktailsaus.

Arranger salatblad i 6 cocktailglass. Legg skjellmaten oppå og dekk med cocktailsaus.

Cocktailsaus I:

2 ss majones eller salatdressing, 2 ss chilisau, 2 ss hakket selleri, 1 ss hakket løk, $\frac{1}{4}$ ts salt, 1 knivsodd karri, 1 knivsodd pepper.

Bland alle ingrediensene. Avkjøles.

Cocktailsaus II:

$\frac{1}{2}$ dl ketchup, 2 ss reven agurk, 2 ss reven løk, $\frac{1}{4}$ ts salt, 1 knivsodd pepper.

Bland alle ingrediensene. Avkjøles.



Bysustråden

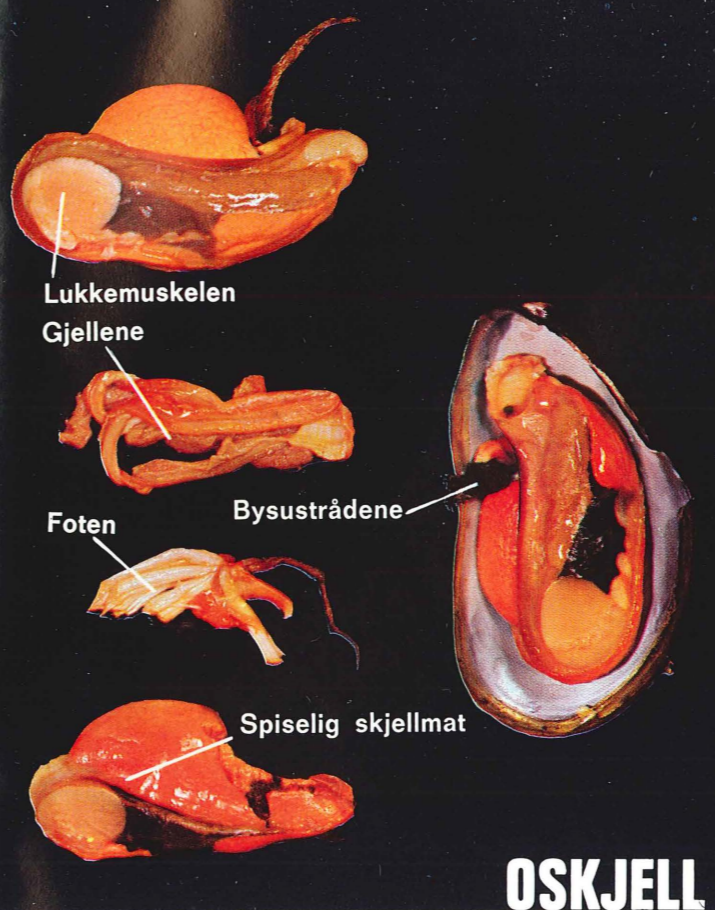
BLÅSKJELL

Fjern bysstråden.



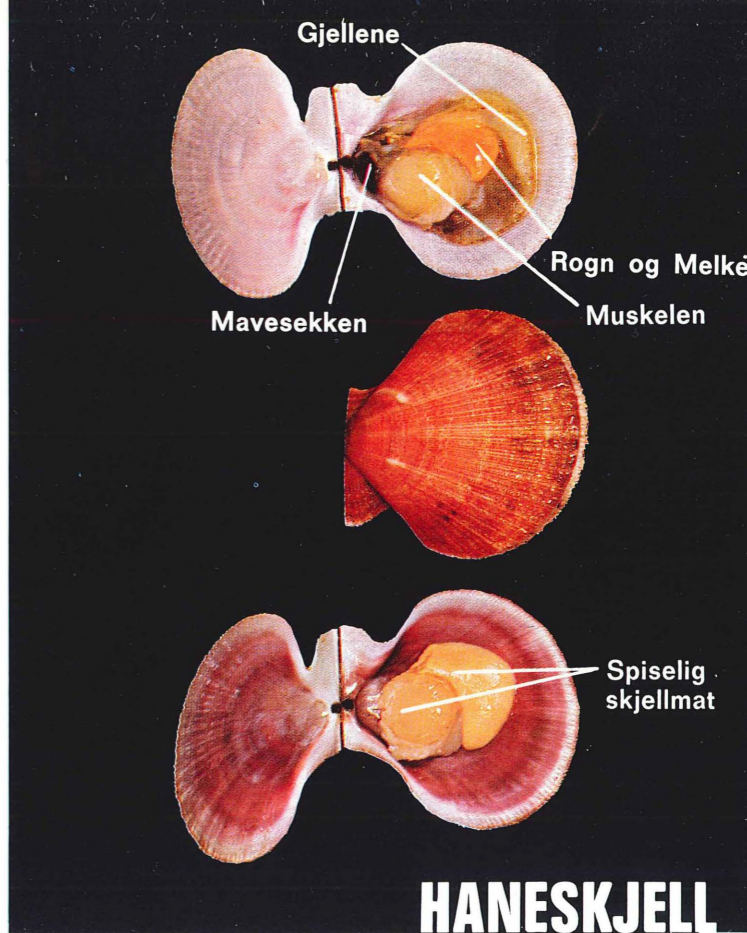
KAMSKJELL

Fjern kappen, mavesekk og de brune gjellene som sitter på rogn og melke — kun muskel, rogn og melke skal være tilbake.



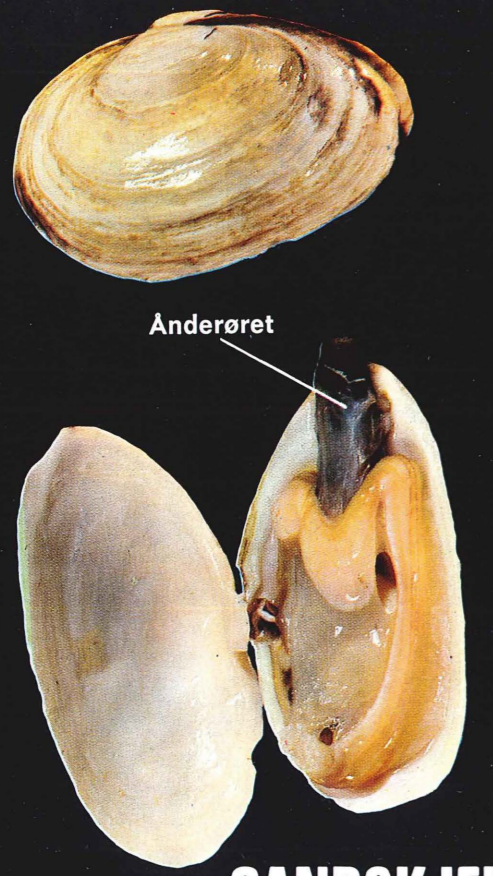
ØSTERS

Fjern først de brune gjellene. Få tak i bysstråden — trekk så — foten følger med. Fjern lukkemuskelen.



HANESKJELL

Fjern gjellene og mavesekken.



Ånderøret

SANDSKJELL

Fjern den sorte hinnen fra ånderøret og kutt vekk den ytterste delen.



HJERTESKJELL

Alt kan spises.



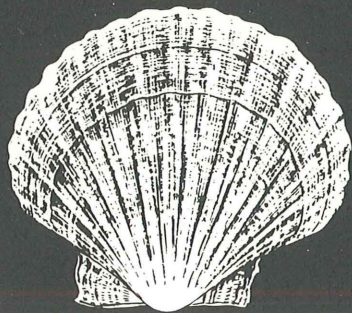
ØSTERS

Alt kan spises.

FISKEKOKKEN SIER:

- Skjell, laget på den riktige måten, smaker så friskt som sjøen selv, smelter på tungen, og får mat-skjønnere til å ønske seg en gryte som aldri ble tom...





Kamskjell

RENGJØRING AV KAMSKJELL

Børstes, vaskes og dampes

OM RENSING — SE FARGE-
PLANSJEN MIDT I HEFTET

ÅPNING AV KAMSKJELL



Stikk kniven inn fra høyre til midt i skjellet. Press kniven mot det flate skallet og skjær muskelen over.

Dette er det største av våre arter av kamskjell, det kan bli opp til 14 cm bredt. Skallene er ulike, det venstre nesten flatt, det høyre hvelvet

Kamskjellet finner vi på forholdsvis grunt vann, fra fjæra og ned til 20-30 meter, på stein eller sandbunn. Det ligger løst på bunnen med den flate siden opp. Kamskjellet (engelsk: scallop) er et av de beste matskjellene som finnes. Det finnes fra Vestlandet og nordover til Lofoten. Foreløpig har man ikke funnet større mengder hos oss, men undersøkelser pågår. Det er bare den store lukkemuskelen, rognen og melken som spises. Det er et par mindre arter som ligner på kamskjell, nemlig harpeskjell og urskjell. De blir fra 7 til 9 cm lange og finnes stort sett i de samme områder som det store kamskjellet.

Rensing: Skrubb skjellene, som tørr-dampes til de åpner seg. Fjern gjellene, kappen og mavesekken.

KAMSKJELL NATURELL

Kamskjell, salt, cayennepepper, brød og smør, sitron, persille, sitronsaft eller vineddik. Server skjellmaten kald i det buede skallet. Krydre med salt og litt cayennepepper og drypp på noen dråper sitronsaft (eller vineddik). Anrett skjellene på fat garnert med sitronskiver og persille. Serveres med tynne, smurte brødsiver.

STEKTE KAMSKJELL

Tørrdamp skjellene og rens skjellmaten. Dypp skjellmaten i sammenpisket egg blandet med litt vann. Vend den i en blanding av 3 ss strøkavring, 1 ss hvetemel og litt salt. Stek skjellmaten lys brun i smør. Serveres med sprø bladsalat med sur krem tilsmakt med litt sukker.

KAMSKJELL PÅ SPIDD

Til 6 spidd:

$\frac{3}{4}$ kg rensset skjellmat, $\frac{1}{4}$ boks sjampinjong, $\frac{1}{2}$ dl salatolje, $\frac{1}{2}$ dl hakket persille, 1 kn.odd pepper, $\frac{1}{2}$ boks ananas, $\frac{1}{2}$ dl sitronsaft, $\frac{1}{2}$ ts salt, 12 baconskiver.

Legg ananas, sjampinjong og skjellmat i en bolle. Bland salatolje, sitronsaft, persille, salt og pepper sammen. Hell blandingen over innholdet i bollen og la det stå i 30 min. Vendes forsiktig et par ganger. Baconskivene stekes over svak varme, (ikke sprøstek). Skivene deles i to. Tre innpå lange spidd: Skjellmat, ananas, sjampinjong og bacon til spiddet er fullt. Legg spiddet på en grill 10 cm over glødende trekull i ca. 6 min. Vend spiddet og la det ligge videre 4-6 minutter.

GRILL — KAMSKJELL

$\frac{3}{4}$ kg rensset skjellmat, $\frac{1}{2}$ dl smeltet smør, $\frac{1}{2}$ ts salt, 1 kn.-odd pepper, 1 kn.odd paprika, 2 ss hakket persille, $1\frac{1}{2}$ dl smeltet smør, 3 ss sitronsaft. Hvis skjellmuskelen er stor, bør den kløves i to deler. Legg skjellmaten i en godt smurt ovnspanne. Bland smør, salt, pepper og paprika. Pensle skjellmaten med det krydrete smøret. Grill retten 3-4 min. på nest øverste rille i stekeovnen. Snu skjellmaten. Pensle den andre siden med det krydrete smøret og grill retten 3-4 minutter til. Dryss hakket persille over. Bland smør og sitronsaft og server det ved siden av kamskjellene.

STEKTE KAMSKJELL

Rensset skjellmat, bacon.

Skjær skjellmaten i sentimetertykke skiver tversover muskelfibrene, tørk dem godt. Rull en skive bacon rundt hver skjellmat-skive og fest med tannpikere. Legg rullene på papirhåndkle til de skal stekes. Brun dem hurtig i meget varm stekepanne. Server dem med en gang på ristet brød med litt av sausen fra stekepannen over. Pynt med persille.

KEBOBS

Rensset skjellmat, sesamfrø, sherry, ananassaft.

Legg skjellmaten ca. 3 timer i en blanding av sherry og ananassaft — halvparten av hvert. Tørk skjellmaten og pensle den med smeltet smør, margarin eller olje. Dryss på sesamfrø. Sett skjellmaten på spidd og stek den på grill.

KAMSKJELL à la PARIS

1 kg skjellmat, 2 kopper tørr hvitvin, $\frac{2}{3}$ ts salt, $\frac{1}{3}$ ts hvitt pepper, 4 ss smør, $2\frac{1}{2}$ ss mel, $1\frac{1}{4}$ kopp melk, $\frac{1}{2}$ kopp grovhakket persille, sjampinjong, $2\frac{1}{2}$ ss revet schweitzerost, $2\frac{1}{2}$ ss strøkavring.

Bland skjellmat, vin, salt og pepper i en tykkbunnet kjele. La det koke langsomt opp og småkoke videre ca. 5 min. Sil av kraften og sett den til side. Skjær skjellmaten i småbiter. Smelt 2 ss av smøret i en liten kjele. Tilsett mel og spe med kraft og melk. La sausen koke noen minutter. Rør godt. Ha i skjellmat og sjampinjong og la det hele småkoke videre i 5 minutter. Trekk kjelen til side. Bland i schweitzerosten og smak stuingen godt til. Fyll blandingen i smurte skjell. Dryss på litt strøkavring og legg en smørklatt på toppen.

Gratiner skjellene i god varm ovn til de får en gyllenbrun skorpe. Server dem rykende varme.

KAMSKJELL ST. JACQUES MENAGERE

1 kg rensset skjellmat, 2 kopper tørr hvitvin, $\frac{1}{3}$ ts salt, $\frac{1}{4}$ ts pepper, 2 ss finhakket løk, 2 ss smør, $\frac{1}{4}$ kopp finhakket sjampinjong, 1 ss finhakket persille, 1 ss tomatpuré, 3 ss strøkavring.

Ha skjellmat, hvitvin, salt og pepper i en tykkbunnet kjele. La det småkoke i ca. 5 min. Sil av — og ta vare på kraften. Smelt smøret, ha i løken og og la det småkoke over svak varme ca. 10 min. Tilsett sjampinjong, persille, tomatpuré, skjellkraft og $1\frac{1}{2}$ ss av strøkavringen. La det koke til sausen er tykk. Skjær skjellmaten i småbiter og ha bitene

opp i sausen. Fyll blandingen i smurte skjell. Dryss på resten av strøkavringen og legg en smørklatt på toppen. Stek skjellene i god varm ovn til retten får en gyllenbrun farge. Serveres varmt.

STEKTE KAMSKJELL MED TOMATER

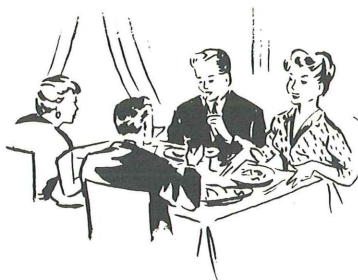
1/2 kg rensset skjellmat, 3 tomater, 1 ts salt, 1 kn.odd pepper, 2 ss smeltet smør, 2 ts sellerisalt, 2 ts worchestersaus, 1 1/2 dl reven ost. Vask tomatene, og skjær hver tomat i 4 båter. Legg tomatbåtene i en godt smurt ildfast form. Dryss på salt og pepper. Bland smør, sellerisalt og worchestersaus. Dypp oppskåret skjellmat i det krydrete smøret og legg den oppå tomatene. Dryss reven ost over det hele. Stekes i god varm ovn 250° — i 15-20 min. eller til osten er gyllenbrun.

GRATENG MED RIS OG KAMSKJELL

1/2 kg rensset skjellmat, 1 dl hakket grønn pepper, 1 dl hakket selleri, 1/2 dl hakket løk, 1/2 dl smeltet margarin, 1/2 dl mel, 1 ts salt, 1 kn.odd pepper, 2 dl melk, 4 dl kokt ris, 2 dl reven ost. Hakk skjellmaten. Kok grønn pepper, selleri og løk i smøret til det er mørt. Ha i mel og krydder. Spe med melk og la det koke til sausen er tykk. Rør godt. Tilsett skjellmaten. Legg kokt ris, skjellstuing og ost lagvis i godt smurt form — ost øverst. Stekes i midtens varm ovn ca. 1/2 time eller til den er blitt lys brun.

COCKTAIL ANDALOUSE

250 g rensset skjellmat, 2 dl majones, 3 ss tomatketchup, 4 ss hvitvin, 1 ts sukker, salatblad. Smak majonesen friskt til med ketchup, hvitvin og sukker. Legg oppskåret skjellmat og finsnittet, sprø salat lagvis i cocktailglass. Hell sausen over. Pynt med smale tomatbåter og litt grønt. Server cocktailen godt avkjølt, helst med is rundt glasset.



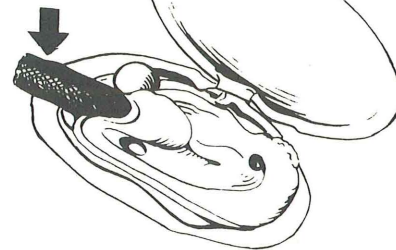
RENGJØRING AV SANDSKJELL

Børstes, vaskes og dampes

NB. Før damping bør sandskjell ligge i friskt sjøvann eller ferskvann tilsatt salt, 35 g til 10 liter — 1/2—1 døgn, så det kvittrer seg med sanden.



OM RENSING — SE FARGEPLANSJEN MIDT I HEFTET



Fjern den sorte hinnen fra ånderøret og kutt vekk den ytterste delen.

Sandskjell

Skallene er hvite, ovale og gaper sterkt baktil. Ut av åpningen mellom skallene stikker et tykt ånderør omgitt av en seig brun hud. Når røret er helt utstrakt, er det omtrent dobbelt så langt som skjellet. Sandskjell, sprøyteskjell, sandmige (engelsk: clam, long neck) er vanlig langs hele kysten. Det sitter nedgravd i sand eller sandblandet mudder fra fjæra og utover til 5-6 meters dyp. Det eneste en ser er enden av ånderøret som såvidt stikker opp, eller et søkk i sanden. Blir skjellet forstyrret, trekker det røret til seg og forsvinner. For å få tak i sandskjell må en bruke en spade eller spadegreip. En hakke med brede tinder eller blad går også an, men skjellene blir lettere skadde

enn med spade. De største skjellene sitter opptil 30 cm nede i sanden. Det er lettest å få tak i sandskjell på fjæra sjø. Sandskjellet gyter om sommeren og høsten. Kvaliteten av skjellmaten er best i den varme årstid, på samme måte som for hjerteskjell. Sandskjell kan bli 10 cm langt eller mer. I Canada og Sambandstatene er sandskjellet mye brukt som mat, kokt, stekt etc. og legges også ned hermetisk eller fryses.

Rensing: Sandskjellet bør legges i nettingkurv eller kasse som senkes i friskt sjøvann et par dager, så skjellet får kvitte seg med sanden. Skrubb skjellene, som tørrdampes til de åpner seg. Skjær bort ånderøret.

SANDSKJELL MED OSTESAUS

250 g hakket skjellmat, 2 hg kremost, $\frac{1}{4}$ ts salt, 2 ts reven løk, 1 ts worchestersaus, 2 ts sitrønsaft, 1 ts hakket persille, franske poteter.

Tørrdamp skjellene og ta vare på kraften. Bland alle ingredienser (unntatt de franske potetene og kraften) til en jevn masse.

Ca. $\frac{1}{2}$ dl kraft vispes litt etter litt inn i massen, som tilslutt blandes med skjellmaten. Avkjøles. Serveres i en bolle på fat med de franske poteter rundt.

FRITYRKOKTE SANDSKJELL

Tørrdamp skjellene. Rens skjellmaten. Dypp den i sammenpisket egg blandet med et par spiseskjeer vann. Vendes i en blanding av 3 ss strøkavring, 1 ss hvetemel og litt salt. Kok dem gyllenbrune og sprø i smult eller olje. Serveres med

paprikamajones:

$\frac{3}{4}$ dl majones, $\frac{1}{2}$ ts paprika, 2 ts sitrønsaft, $\frac{1}{4}$ ts salt. Bland alle ingredienser. Avkjøles før servering.

SANDSKJELL OG POTETER

1 kg skjellmat, $\frac{1}{2}$ dl smør, $\frac{1}{2}$ dl mel, $1\frac{1}{4}$ ts salt, 1 kn.odd pepper, $\frac{1}{4}$ ts karri, 3 dl skjellkraft og melk, $1\frac{1}{4}$ l kokte potetskiver, $1\frac{1}{2}$ dl hakket løk, 2 ss reven Parmesanost, paprika.

Hakk skjellmaten. Smelt smøret, ha i mel og krydder. Spe med skjellkraft og la det koke til sausen er tykk og jevn. Tilsett skjellmaten. Legg halvparten av potetskivene i en godt smurt ildfast form. Dryss halvparten av løken over potetene og hell på halvparten av sausen. Legg i resten på samme vis. Dryss på ost og paprika. Stekes i midtels varm ovn ca. $\frac{1}{2}$ time.

STEKTE SANDSKJELL

Skjell, 1 egg, strøkavring, sitron.

Ta skjellmaten ut av skallene, rens og tørk den. Rull skjellmaten i strøkavring, dypp den i sammenpisket egg og rull den i strøkavring igjen. Stekes i smør eller olje til den er gyllenbrun. (2-3 minutter). Serveres med sitronbåter og tartarsaus.

INNBakte SANDSKJELL

$\frac{1}{2}$ kg skjellmat, 2 egg, $\frac{1}{2}$ kopp melk, $1\frac{1}{2}$ kopp mel, 2 ts bakepulver, $\frac{1}{2}$ ts salt, litt pepper.

Tørk skjellmaten i papirhåndkle og skjær den i småbiter. Pisk eggene, tilsett melken. Bland mel, bakepulver, salt og pepper godt sammen. Ha i egg-melk-blandingen og rør den til en jevn røre. Bland i skjellmaten, og legg røren med skje i varmt fett eller olje. Stekes i ca. 3 minutter eller til de er gygne og gjennomkokte. La dem renne av på papirhåndkle før servering.

SANDSKJELL MED SPAGHETTI

$\frac{1}{2}$ kg skjellmat, 1 dl hakket løk, 1 dl hakket selleri, 2 hvitløk-kløfter, finhakket, 2 ss hakket persille, $\frac{1}{2}$ dl smeltet margarin, ca. $\frac{1}{2}$ l tomatsaus, $\frac{1}{4}$ ts salt, $\frac{1}{2}$ ts paprika, 1 kn.-odd pepper, 6 dl kokt spaghetti, reven parmesanost.

La løk, selleri og persille koke i margارينen til alt er mørt. Tilsett tomatsaus, krydder og skjellmaten. La det småkoke 20 min. Rør av og til. Hell sausen over den kokte spaghetti på fatet. Dryss reven ost på toppen.

EGGERØRE MED SANDSKJELL OG SKINKE

$\frac{1}{2}$ l skjellmat, 2 dl skinketeringer, 5 egg - sammenpisket, $\frac{1}{2}$ dl melk, 1 ts salt, 1 kn.odd pepper, 6 stekte loffskiver, $\frac{1}{2}$ dl reven ost, $\frac{1}{2}$ dl hakket persille.

Hakk skjellmaten. Stek skinketeringene til de er brune. Tilsett skjellmat og la det surre 5 min. Rør godt. Bland egg, melk og krydderier. Hell blandingen over skjellmaten i pannen. La det stivne ved svak varme — rør i ett — og skrap opp fra bunnen og sidene på pannen til eggerøren får en kremaktig konsistens. Server den på stekte loffskiver. Dryss på reven ost og persille. Serveres helt nylaget.

SALAT MED SANDSKJELL OG POTETER

$\frac{1}{2}$ l skjellmat, 2 ss smeltet margarin, 2 dl kokte potetteringer, 2 hardkokte egg, hakket, 2 dl hakket selleri, 1 ss reven løk, 2 ss hakket pimento, 1 ts salt, 1 kn.odd pepper, $\frac{1}{4}$ ts timian, 1 dl majones eller salatdressing, salatblad.

La skjellmaten surre 5-10 min. i margarin. Hakk den. Bland alle ingrediensene. Server blandingen godt avkjølt på salatblad.

SANDSKJELL-SOUFFLÉ

$\frac{1}{2}$ l skjellmat, 3 ss margarin, 3 ss mel, $\frac{1}{2}$ ts salt, 1 kn.odd pepper, 1 kn.odd muskat, 2 dl skjellkraft og vann (blandes etter smak), 3 egg. Hakk skjellmaten. Smelt margارينen, ha i mel og krydderier. Spe med kraft til en tykk saus. Skill eggene. Rør litt av den varme sausen i eggeplommene og bland det så i resten av sausen. Rør godt. Tilsett skjellmaten. Ha de stivpiskede eggehvitenes forsiktig i tilslutt. Fyll røren i godt smurt form. Stek retten i midtels varm ovn ca. $\frac{3}{4}$ time. Serveres med en gang — med eller uten saus.

SANDSKJELL-GRATENG

1/2 l skjellmat, 2 1/2 dl skjellkraft og melk, 1/2 dl margarin, 2 dl kokt makaroni, 2 dl loffterninger, 2 dl reven cheddarost, 1 ts salt, 1 kn.odd pepper, 3 egg.

Hakk skjellmaten. Kok opp skjellkraften, trekk kjelen tilside og tilsett margarin, makaroni, loffterninger, ost, krydderier og skjellmat. Bland det godt. Ha i sammenpiskede egg. Fyll røren i godt smurt form. Stekes i middels varm ovn ca. 3/4 time eller til gratengen er stivnet i midten.

SANDSKJELL-STUING

6 liter sandskjell (i skallet), 1/2 l vann, 1 1/4 dl fett salt fleusk — skåret i terninger, 1 1/4 dl rå løkringer, 3 ss mel, 6 dl rå potetskiver, ca. 1 ts salt, 1/4 ts pepper, 1 l melk.

Sandskjellene bør, som nevnt tidligere, ligge i sjøen (eller saltvann — 30-35 g salt til 10 l vann), 1/2—1 døgn for å kvitte seg med sanden.

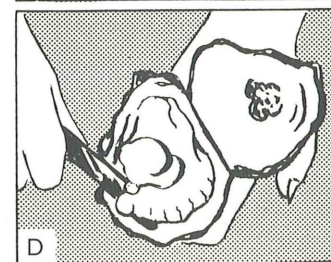
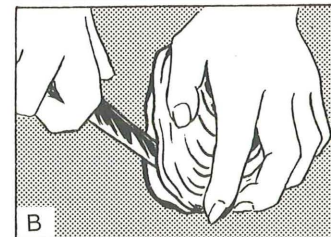
Skjellene vaskes grundig og legges i en tykkbunnet kjele med 1/2 l vann. Kokes til skjellene åpner seg. De tas så opp, skjellmaten plukkes ut og kraften siles. Ånderøret skjæres bort og skjellmaten skylles.

La flesketerningene surre i kjelen til de er gyllenbrune. Løkringene has i og kokes til de er gyllne. Mel, potetskiver, krydder og skjellkraft tilsettes. Blandes godt og kokes til potetskivene er halvkokte. Så has skjellmaten i og alt koker videre til potetene er møre. Melken varmes og tilsettes tilslutt.



RENSING AV ØSTERS

Vask og skylk østersen godt i kaldt vann. De åpner østersen ved først å legge den flat på bordet. Hold med venstre hånd og la overdelen på skjellet vende opp. Med høyre hånd presser De en østers-kniv mellom skjellene nær den smale delen. (Se b.) Mange foretrekker først å banke med en hammer på den smale delen, da er det lettere å få kniven inn. (Se a.) Nå kutter De over den store lukkemuskelen ved å la kniven gå tett inntil det flate skjellet, hvor muskelen er festet. (Se c.) Skjær over underdelen av samme muskel ved å kutte dypt i den runde delen (se d.), og la østersen bli liggende løs i skjellet. Ønsker De ikke å servere østersen i skallet, tømmer østersen over i en kjele eller lignende. Når rensingen er over, kontroller at det ikke sitter skjellbiter hverken på muskelen eller andre steder der de har lett for å samle seg.



Østers

For noen hundre år siden ble det sanket mengder av østers på sør- og vestkysten av Norge. Nå er det ikke stort igjen av denne «ville» delikatesse.

Men dyrkede, levende østers er det nok av med prima kvalitet, smak og størrelse i tiden oktober—april. Denne østers kommer fra avstengte poller.

Skallene er tykke og uregelmessige. Hos unge dyr er skallet hvitt, hos eldre gulbrunt. Levende østers skal ha tett lukkede skall. Hvis skallet gaper og ikke lukker seg under behandling, er skjellet dødt og derfor ubrukelig. Østers må oppbevares kjølig.

ØSTERS NATURELL

Ferske østers, salt, cayennepepper, brød og smør, sitron, persille, sitronsaft eller vin-eddik.

Server østersen på is i åpne skjell. Dryss over litt salt og en anelse cayennepepper og drypp på noen dråper sitronsaft. Pynt fatet med persille og sitronskiver.

Server tynne, smurte loffskiver til.

STEKTE ØSTERS

Østers, 1 egg, strøkavring, sitron.

Ta skjellmaten ut av skjellene og tørk dem. Vend skjellmaten i strøkavring, dypp den i sammenpisket egg og vend den i strøkavring igjen.

Stek østersen i smør eller olje til den er brun (2-3 min.) La den renne av på papirhåndkle. Serveres med sitronbåter og tartarsaus.

ØSTERS-FRITTOS

36 østers, 4 dl siktet mel, 1 ss bakepulver, 1½ ts salt, 2 piskede egg, 2 dl melk, 1 ss smeltet smør.

Hakk østersen. Sikt de tørre tingene. Bland egg, melk og smør sammen med de tørre ingrediensene som røres til en jevning. Tilsett østersen og bland det godt. Legg skjevvis av blandingen i smult. Kokes gyllenbrune.

ØSTERS ROCKEFELLER

3 dusin østers, 1 ss hakket persille, 3 ss finhakket løk, 1 kopp kokt spinat, 2 ss hakket selleri, 2 laurbærblad, 2 ss smør, 2 ss mel, ca. 1 ts salt, 1/8 ts pepper, 1/2 ts Tabasco-saus, 1 kopp strøkavring.

Skrubb østersene godt rene. Åpne skjellene og ta ut skjellmaten. Smelt smøret, bland i mel, grønnsaker og krydderier. La blandingen surre over svak varme 5-10 min. Ha i

strøkavring og form blandingen til et lite rede i hvert skjell. Legg østersen i og legg litt av blandingen over hver østers. Stek retten ca. 10 min. i god varm ovn.

Det er godt med litt sur fløte og reven ost i grønnsakblandingen, men det er ikke nødvendig.

ØSTERS — FORRETT

36 østers, salatblad, cocktail-saus, sitronbåter.

Lag porsjonsanretninger. Beregn 6 østers pr. person. Åpne østersene og legg dem på sprø salatblad på store asjetter. Fyll cocktailsausen i eggglass som plasseres midt på hver asjett. Pynt med sitronbåter.

Cocktailsaus:

2 dl ketchup, 2 ss eddik, 1 ss reven pepperrot, 1 ss hakket selleri, 1 ss hakket løk, 1 ts worchestersaus, 2 dråper Tabascosaus, 1/2 ts salt. Bland alle ingrediensene godt sammen. Avkjøles.

ØSTERS HORS D'OEUVRES

Vask østersskjellene grundig. Åpne østersen og ta bort det flate skallet. La østersen ligge i det buede skallet — men skjær skjellmaten løs fra skallet med en kniv. Dryss strøkavring over østersen og krydre med paprika. Dekk hver østers med strimler av tynne baconskiver.

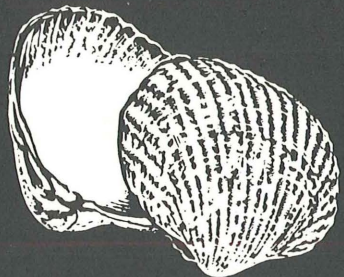
Sett skallene med østersen i et enkelt lag under grillen i ovnen, og la det steke til baconen er gjennomstekt. Server østersen i skallene.

ØSTERS PÅ UTEGRILL

Ta østersen ut av skallet, tørk skjellmaten og krydre med salt og pepper.

Rull hver østers inn i en tynn baconskive og putt 5-6 av disse rullene inn på et grillspyd. Stek dem hurtig over glødende trekull. Snu dem ofte. Beregn 5-6 middels store østers pr. person. Sitronbåter og Tabasco-saus gjør retten fullstendig.





RENGJØRING AV HJERTESKJELL

Børstes, vaskes og dampes

RENSING — SE FARGEPLANSJEN MIDT I HEFTET



APNING AV RA SKIELL

Stikk kniven inn fra høyre og kutt lukkemuskelen.

Hjerteskjell

Navnet kommer av at skallene er tykke, avlange og sterkt hvelvet, slik at skjellet blir hjerteformet.

Hjerteskjell (saueskjell) finner vi langs hele kysten oppover til Vest-Finnmark. Det er et av våre vanligste skjell i fjæra og nedover til et par meters dyp. Det tåler godt brakkvann og går langt inn i fjordene. Dels sitter det nedgravd i sanden, men ofte ligger det åpent og lett tilgjengelig. Det kan bli opptil 6 cm langt, men det er vanligvis ikke mer enn 4—5 cm. I Storbritannia er hjerteskjell (cockles) mye brukt til mat.

Hjerteskjellet gyter om våren og forsommeren, men likevel er skjellmaten best i tiden fra mai til oktober.



