

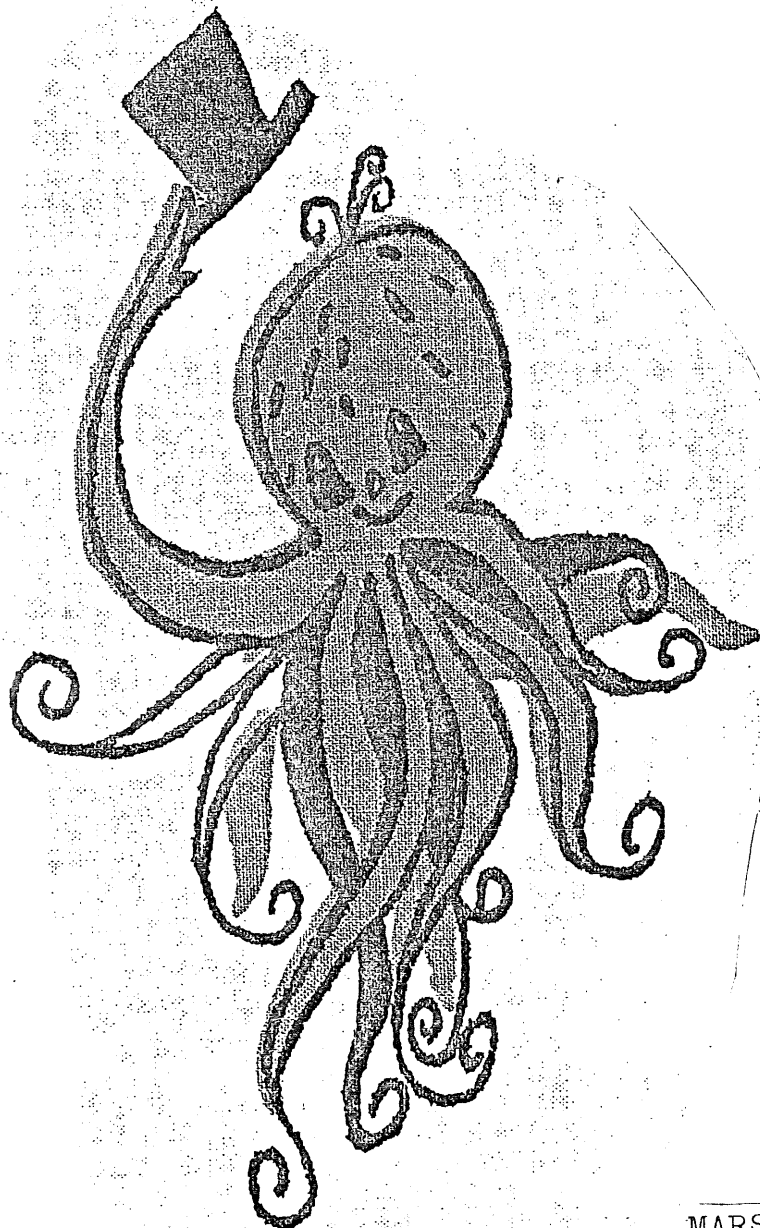
S 192 Wib

BLEKKS PRUT
=====

RENSING, TILBEREDNING,
OPPSKRIFTER

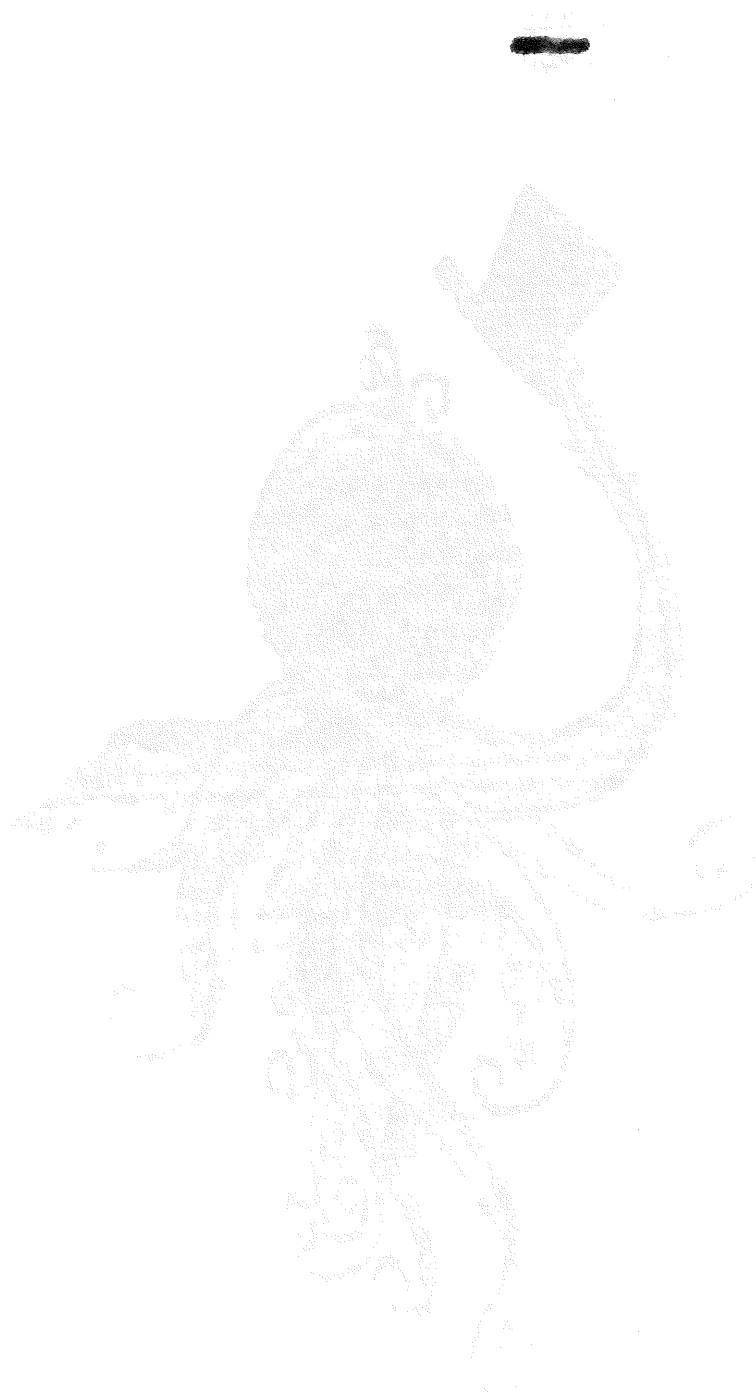
av

Kr. Fr. Wiborg
HAVFORSKNINGSINSTITUTTET
Bergen



MARS - 1978

2nd 691 2



13VFD1620

594.58
641.694

BLEKKSPRUT

Kroppsformen er karakteristisk med tydelig hode og lange fangarmer i en krans omkring munnen. Fangarmene har sugeskåler eller kroker, og munnen hornkjever som minner om et papegøyenebb. Kappen som omgir kroppen danner en stor kappehule med en traktformet åpning under hodet. En blekkjertel munner ut i kappehulen.

I motsetning til sine slektninger muslinger og snegler er blekksprutene meget bevegelige og regnes for de mest intelligente av de hvirvelløse dyr. De fleste blekksprut er rovdyr. De svømmer dels ved svømmefinner, dels ved jettdrift, ved å presse vann ut av kappehulen gjennom trakten.

Blekksprut har hittil vært lite spist i Norge, men etter besøk i utlandet har flere nordmenn erfart at det ikke bare går an å spise dem, men at det også kan være en virkelig delikatesse. Nå kan en også få kjøpt blekksprut hermetisk, flere fiskehandlere i større byer har fersk blekksprut tilsalgs, og en kan få servert blekksprut på enkelte restauranter.

Det er to større grupper av blekksprut, tiarmete og åttearmete. I norske farvann forekommer flere arter blekksprut som både er spiselige og gode. Noen av dem er avbildet på plansjen.

Tiarmete blekksprut

Akkar, Todarodes sagittatus.

Kroppen er slank med en karakteristisk spydformet hale. Total lengden er opptil vel en meter, hvorav kappen utgjør halvdelen, og vekt etpar kg. Undtaksvis kan en finne større individer, opptil 1½ m og vekt opptil 15 kg. Den akkaren som fiskes i norske farvann er vanligvis 50-70 cm og veier 200-700 g.

Akkaren er en sydlig gjest, kommer inn til kysten om høsten og vandrer etterhvert inn i fjordene, særlig nordpå. En kan få den på vanlig bunnsnøre, pilk eller sluk. Akkaren er et ettertraktet agn, og den blir fisket med spesielle krokredskaper, akkardregger, kombinert med lys. I enkelte år kan det være store stim med akkar, og da er fiskerne arge, fordi den jager vekk vanlig fisk. I enkelte år er det tatt opptil 10 000 tonn med akkar, i andre år kan den være helt borte, slik som i 1972-1976. Det meste av akkaren går til agn, men i de siste årene er en begynt å bruke den til mat, og det er gått endel tonn til restauranter i Oslo. Også i Tromsø blir den servert.

Kanadisk akkar, Illex illecebrosus.

Når det er knapt med norsk blekksprut, hender det at forretninger kjøper blekksprut fra Kanada. Den likner på akkar, men er litt mindre og slankere (se plansjen). I smak likner den på akkar, og kan tilberedes på samme måte.

Kalmar, Loligo forbesi, likner på akkar, men skilles best på halen, som er skrått tilspisset. Størrelsen er omtrent som akkar, opptil vel en m totallengde og en vekt på 2 kg, vanligvis 50-60 cm og vel $\frac{1}{2}$ kg. Hannen blir størst. Skottene har et eget fiske etter kalmar nord og vest av Skotland. Tidligere var det meget kalmar utenfor Jæren og i Skagerak. Kalmaren holder seg mest på bunnen og fiskes med trål. Det hender rekefiskere og industrifisktrålere får den i redskapen.

Vi har også noen små tiarmede blekksprut i våre farvann.

Alloteuthis subulata blir opptil 15-20 cm. Halen er trukket ut i en lang stjert, lengst hos hannen. Denne arten er meget vanlig i Nordsjøen, men fins også langs norskekysten, særlig langs Skagerakkysten og i Oslofjorden, og tas under tråling etter industrifisk. (fransk: le petit encornet)

Rossia macrosoma blir opptil 14 cm og Sepietta oweniana ca. 10 cm. Begge arter tas leilighetsvis i reketral.

Av åttearmete blekkspruter (engelsk Octopus) har vi en litt større art, Eledone cirrosa, som fins langs hele kysten, mest på hard bunn. Den blir opptil 40 cm og går av og til i teiner eller tas med andre redskaper, en sjelden gang på snøre.

RENSING OG TILBEREDNING

I likhet med muslinger er blekksprut lite holdbar i fersk tilstand. En kan bedømme kvaliteten etter utseende og lukt. Helt fersk blekksprut er oftest mørkfarget på ryggen, men blekner fort. Har den ligget lenge vil kjøttet bli farget av oppløst pigment. Nedkjølt til 0 C (is) kan blekksprut holde seg 3-6 dager om sommeren eller 9-10 dager om vinteren, men det varierer, avhengig av størrelse og art. Dypfryst blekksprut kan holde seg som fisk, eller bedre. Den kan fryses rund, opptil ett år, tines, renses og fryses igjen. Kjøttet på store individer, særlig åttearmete blekksprut, kan være noe seigt, og på ferske dyr bør kappen bankes med en klubbe, biffhammer eller liknende. Dypfrysing gjør samme nytte som banking. Akkar trenger ikke banking. Kjøttet inneholder 16-20 prosent protein, omtrent som fisk, og 1-3 prosent fett.

Blekksprut har ingen ben, bare et hornnebb og en tynn hornplate, "penn", i ryggen. I hodet er det endel brusk rundt øyenene. Slekten Sepia har et indre porøst kalkskall som en av og til kan finne på stranden langs kysten vår. Levende Sepia forekommer sjelden eller aldri.

Rensing

Skal en bruke kappen hel, stikker man en finger inn i kappen på ryggsiden, løsner innmaten og trekker hode med innmat forsiktig ut. En føler med fingrene etter rester av innmat og trekker ut "pennen" som sitter på ryggsiden. Ved vanlig sløyning skjærer en kappen opp på buksiden der trakten sitter, fjerner innvoller, gjeller og "penn". Blekksekken ligger som en sort blære på leveren, den lange sylindriske posen. I noen oppskrifter brukes blekket.

På hodet med armene fjerner en innvollene og tar ut øynene. Klemm ikke for hardt, ellers kan en få sprut på seg. I hodet sitter

også en brusk som bør fjernes. Nebbet presses ut ved å stikke en finger inn mellom armene fra undersiden.

Etter sløyning vasker en blekkspruten godt. Skal en lage farse, er det nok å fjerne det ytterste skinn på kappen. Det går lett av. På armene gnir en av hornringene.

For annen tilberedning bør en dyppe kappe og armer i kokende vann i ½-1 minutt og fjerne skinn på kappe og armer. Merk at det er to lag med skinn på utsiden av kappen untatt halen, og ett på innsiden.

På armene gnir eller børster en av skinn og hornringene på sugeskålene. Det er ikke nødvendig å ta bort det innerste "knopp" på sugeskålene.

Har en ikke tid til å tilberede den rensede maten med det samme, kan den dypfryses igjen.

Tilberedning

Den enkleste form for tilberedning er å la blekkspruten trekke i sjøsalt vann ved ca. 80 C i 6-10 minutter på samme måte som fisk. En kan om ønskes tilsette litt eddikk, dill, cayennepepper, eller løk. Stikk i blekkspruten med en gaffel eller liknende for å kjenne om den er ferdigkokt. Koker en for lenge, vil kjøttet bli hardt og seigt. Under kokingen vil kappen krølle seg kraftig, og det kan være en fordel å skjære den opp i strimler på forhånd.

Skinn en ikke har fått vekk før koking, kan fjernes etterpå. Kraften kan brukes til supper eller sauser. Rester av skinn kan gjøre at den blir rødfarget.

Det blir gjerne en egen lukt på kjøkkenet under kokingen, og de som ikke er kjent med blekksprut, vil nok reagere litt, men en skal ikke la seg skremme, for smaken av blekkspruten er helt anderledes. Smaken kan minne om hummer, reke eller kamskjell.

Kokt blekksprut kan fryses ned til senere bruk, og den kan også holde seg i kjøleskap opp til 8-10 dager. En kan skjære den opp i terninger og bruke den som salat sammen med majones eller annen dressing og forskjellige grønnsaker, bl.a. sure agurker eller paprika. For å pynte på fatet kan en beholde forparten med armene hel etter å ha skrapet av skinn og sugeskåler. Blekksprut kan også brukes til pizza.

Kokt blekksprut kan serveres varm i tykk tomatsaus med løk, persille og krydderier. Til sausen kan en bruke olivenolje, annen matolje, eller smør.

Blekksprut kan frityrsteges i olje, små dyr hele, større dyr i stykker. Før steking bør kjøttet trekke etpar minutter i kokende vann, ellers vil frityrdeigen vanskelig henge på.

Renset blekksprutkjøtt kan males på kjøttkvern til en deig som så kan lages til kaker og stekes. En kan f.eks. fylle deigen i et tomt kamskjell, legge en skive med bacon oppå, og steke i ovn til bacon'en er sprøstekt. En kan også blande farsen med like deler fiskefarse, f.eks. sei, hyse, kolmule, etc. Farsen har en meget god bindeevne, også etterat den har vært frosset.

Mer avanserte oppskrifter

(Alan Davidson: Mediterranean Seafood)

Blekksprut fylt med skinke (spansk).

4 blekksprut, ca. 250 g hver	persille, 1 stor løk
100 g røkt skinke	2 kløfter hvitløk
2-3 modne, skrelte tomater	salt, pepper, olje

Behold kappene (kroppen) hele, rens ut innvoller og blekksekk. Hakk armene fint sammen med skinken og to tomater. Tilsett salt og pepper og litt hakket persille. Blandingen skal være ganske tykk. Fyll kappene med dette, men ikke helt, og lukk dem med en

tannpirker eller sy dem sammen med tynn tråd. Kok den hakkete løk i olje med to kløfter hel hvitløk. Tilsett en tomat til om ønskes. Når alt er godt blandet, legg blekksprutene oppi og småkok 20 minutter ved svak varme. Tilsett litt vann eller vin hvis sausen tørker inn mot slutten av kokingen.

Stuet blekksprut (fransk).

4 blekksprut, tilsammen mindre enn ett kg.	salt og pepper
3/4 vinglass olivenolje	en bouquet garni
3 oppskårne løk	med en dusk fennikkel
2 kløfter hakket hvitløk	6 tomater
1 vinglass rødvin	1/4 vinglass olivenolje.

Skjær kappene på de rensede blekkspruter i ringer en halv cm vide og hakk opp armene. Varm olivenolje i et kokekarr med lokk og tilsett løk og hvitløk. La dette småkoke til det tar farge, ha så blekksprutene i, og vinen etpar minutter etter. Når vinen har boblet et minutt eller to setter en ned varmen og tilsetter krydder og bouquet. Fortsett å koke smått med lokk opptil 1½ time. Mot slutten av tiden skrelles og hakkes tomatene og tas opp i olivenoljen som er varmet opp i et annet kar. Når tomatene er blitt nesten møre krydres de og en tar dem over blekksprutene. Ferdig til servering etpar minutter senere.

Fyllt blekksprut (chilensk).

blekksprut, middels store	løk
hvitvin	2 kløfter hvitløk
raspet brød	2 ss fiskekraft
mel	2 ss tomatsaft
salt	

Blekksprutene renses, kappene beholdes hele. Ta vare på blekket. Hakk opp armene, bland dem med hakket løk og raspet brød, og fyll blandingen i kappene. Hakk opp en løk og to kløfter med hvitløk og brun det i olivenolje på en stekepanne. Blekksprutkappene rulles i mel og legges på pannen og vendes noen ganger over svak varme sammen med løken. Blekket blandes med salt, hvitvin, fiskekraft og tomatsaft. Alt presses gjennom en sikt over blekksprutene så de blir fullstendig dekket. Ferdig til servering på ca 20 minutter.

Fyllt, stuet blekksprut (italiensk).

Rens og stell blekksprutene som vanlig. Behold kappene hele. Hakk opp hodet og armene. Varm litt olivenolje i en stekepanne og tilsett litt etter litt en hakket kløft hvitløk, de hakkete armer og hode av blekkspruten, et halvt dusin oliven uten stener, 1 ss kapers og 2 ss hakket persille, to skrelte og hakkete tomater, noen små stykker rød paprika (eller litt tabascosaus), og når dette er brunet, 1 ss brødsmuler. Fyll blandingen i kappene og sy dem sammen. Varm litt mer olivenolje i en panne, ta uti en opphakket kløft med hvitløk, tilsett skrelte og oppskårne tomater, litt oregano, salt og pepper. Legg de fyllte blekkspruter i denne sausen, sett lokk på og småkok i 20 minutter.

Stuet blekksprut (gresk).

1½ kg blekksprut, middels store	150-175 g ris
salt og pepper	3 ss hakket persille
½ vinglass olivenolje	2 ss hakket dill
1 vinglass tomatsaft	1 ss pine nuts (frø av Pinus edulis)
1 vinglass olivenolje	
2 store løk, fint hakket.	1 vinglass rødvin

Rens og vask blekksprutene, ta vekk blekksekken. Armene skjæres av, hakkes opp og settes tilside for å brukes som fyll. Kappene krydres og legges i en blanding av olivenolje og tomatsaft. Varm et vinglass olivenolje og brun løken lett i den. Tilsett de hakkete armer og la dem få farge, tilsett så ris, persille, dill og pine nuts. La det surre etpar minutter. Kok opp vann i en kjele. Ta blekksprutene opp av sitt "bad" og fyll med blandingen, men fyll dem ikke helt, for risen må ha plass til å svulle. Fordel vinen i hver kappe. Sy sammen toppen av kappene og sett en tannpirker i tilslutt som lås. Sett kappene opp på høykant, tett sammen i en ildfast form. Tøm over blandingen av olivenolje og tomatsaus de lå i, og nok kokende vann til å dekke. Stekes i ovn ved middels varme i 1-1½ time til blekksprutene er møre. Da skulle sausen være ganske tykk. Serveres varm eller kald.

Spagetti med blekksprut (italiensk).

Hakk løk, litt hvitløk og persille, ta på litt salt og pepper og kok dette lett i olivenolje (soffritto på italiensk). Skjær blekkspruten i meget små stykker, ta den opp i soffritto'en og når den er halvkokt tilsett rikelig med tomatpure eller hermetiske bønner. La det småkoke en stund til over svak varme og bruk resultatet som en saus over spagettien som er kokt og silt på forhånd. 300 g blekksprut er tilstrekkelig til $\frac{1}{2}$ kg spagetti. Blekksekken bør være fjernet fra blekkspruten, ellers blir spagettien svart, men noen liker smaken av blekket, så det går an å prøve.

Blekksprut Hongroise.

Blekkspruten deles opp i passelige stykker. De dyppes i en blanding av egg og melk, deretter i en blanding av salt, hvetemel og rugmel og frityrsteges.

Serveres med brun saus tilsatt paprika, tomatpure og litt hvitløk.

Stekt blekksprut med paprika og sopp.

En regner ca $\frac{1}{2}$ kg rå blekksprut pr person.

Blekkspruten renses som vanlig. Kappene og armene skjæres i tynne strimler, legges så i saften av pressete sitroner og trekkes i minst $\frac{1}{2}$ time. Det går omtrent en sitron pr kg kjøtt.

Strimlene stekes så i stekefett eller margarin over svak varme til de er gyldenbrune. Blekksprutkjøttet tar stor plass til å begynne med, men skrumper sammen etterhvert, og krøller seg.

Det gir fra seg sterk lukt under steking, så sørg for god avtrekk og hold døren til stuen lukket.

I en annen stekepanne stekes endel rød og/eller grønn paprika og sopp (sjampinjong) i vanlig fett.

Det hele blandes sammen og serveres varmt med en grønn salat.

Krydres etter behag.

Akkar-cocktail

Akkaren renses og kokes og avkjøles. Skjæres i strimler og så i passe store biter (som en liten reke).

Lag en saus av 2 deler majones, og 1 del stivpisket kremfløte. Smakes til med tomatketchup, salt, pepper, løkpulver og en anelse tabasco.

Til en liten akkar brukes 2 stilker stangselleri og et fast eple. Begge deler skjæres i små biter. Blandes med akkaren og alt blandes i sausen. Lag ikke for sterk smak på sausen, ellers blir den fine blekksprutsmaken overdøvet.

Gratinert blekksprut

Blekkspruten renses, kokes og avkjøles, skjæres i biter som nevnt ovenfor. - Lag en tykk hvit saus. Smak den til med salt, pepper og en tanke løkpulver og 1-2 ss sherry. Blekkspruten blandes i sausen, men det bør ikke være for meget saus.

Fylles i skjell eller posteiformer. Litt reven ost strøes over. Settes i varm ovn i snaue 10 minutter til osten såvidt begynner å få farge.

Kan serveres som forret. Stuingen kan også serveres direkte uten å bli gratinert.

Gratinert blekksprut (_portugisisk_)

1 kg blekksprut	1 glass tørr portvin eller madeira
½ dl olje	1 dusk persille
1 fedd hvitløk	50 g margarin
1 dl hvitvin	60 g hvetemel
4 ss tomatpüre	½ l melk
	1 ss reven ost eller brødsmler
	salt, pepper og worchestersaus etter smak

Rens og vask blekkspruten godt, skjær den i ringer og krydr den med salt og pepper. Ta oljen i en panne, tilsett den knuste hvitløk og løk skåret i skiver, og en stilk persille. Varm opp til

det begynner å bli brunt og rør med en treskje foråt det skal bli jevnt brunt. Når løken er blitt brun, tilsett blekksprut, hvitvin, portvin og tomatpúre. Rør godt, sett lokk på og la det hele trekke i 1-2 minutter. La det tykne ved svak varme, tilsett litt vann om nødvendig, men pass på at ikke stuingen setter seg fast i bunnen. Når det er ferdig tar en pannen av platen og krydrer med salt, pepper og noen dråper med worchestersaus.

Kok opp $\frac{1}{2}$ l melk. Ta margarinen i en liten panne, rør ut hvetemelet i den og rør godt mens en setter til melken i en tynn stråle. La **det** koke opp, ta pannen av platen og krydr med salt, pepper og worchestersaus. Bland $\frac{2}{3}$ av sausen med blekkpruten og rør for å få alt godt jevnet ut. La stekeovnen bli god og varm.

Legg blekksprutene i en ildfast form. Dekk dem med resten av sausen og jevn den ut.

Strø med reven ost eller brødsmuler etter smak og legg små klatter med margarin over. Sett formen i stekeovnen. La formen stå slik til 10 minutter før den skal serveres. I mellomtiden lager en til risen med smør (eller a crioula). Serveres varme.

Fyllt blekksprut (portugisisk)

1,2 kg blekksprut med hode og armer	1 laurbærblad
100 g oppskåret bacon	30 g mel
80 g kjøttpølse	2,5 dl olje
2 kløft hvitløk	1 bunt persille
1 grønn eller rød paprika	salt
2 løk	pepper
150 g ris	1 dl hvitvin
	5 ss tomatpure eller friske tomater.

Rens og flå blekkspruten, behold kappene hele, vask dem godt, mal hode og armer på en kjøttkvern. Bland $\frac{1}{2}$ dl olje, bacon og pølse malt fint på kjøttkvern, med finhakket hvitløk, løk og paprika. Ha det opp i en panne og varm opp, rør med en treskje så det ikke legger seg i bunnen. Så snart det begynner å brunes tilsetter en melet, rører godt og sper med $1\frac{1}{2}$ dl olje i en tynn stråle, tilsetter malte hoder og armer, lar det koke opp og tar pannen av

varmen og kjøler det passelig. Kappene fylles 1/3 fulle med denne stuingen og lukkes igjen med en tannpirker.

Lag en saus av $\frac{1}{2}$ dl olje, 1 kløft hvitløk og en løk. Sett pannen på platen, og såsnart innholdet begynner å brunes, tilsettes 1 dl hvitvin, 5 ss tomatpure og 2 dl vann. Sett de fyllte kapper opp i sausen, la dem trekke til de er kokte og ta dem forsiktig opp.

Trekk ut tannpirkerne, sett kappene på et fat og dynk dem med sausen de ble kokt i. Garner med potetpuré og pynt med persilledusker.

Serveres varme. Tomatpuréen kan erstattes av friske tomater.

Stekt blekksprut 1.

Blekksprut	1 ts mel
1 kopp vin	1 ts smør
$\frac{1}{2}$ hakket løk	$\frac{1}{2}$ dl melk
1 ss med olje eller fett	1 eggeplomme
1 laurbærblad	
1 kokt egg	

Blekkspruten renses, flås og vaskes og skjæres i små stykker. Imens lar en løken surre i oljen og når den begynner å bli brun, tar en blekkspruten oppi og lar den steke i noen minutter. Så setter en til halvdelen av vinen og laurbærblad og setter lokk på, men passer godt på kokingen. Hvis det trenges mere væske, tar en resten av vinen og litt vann. Smelt smøret delvis, sett til melet, la det brunes og sett til melken, eggeplommen og blekksprut. Dryss med hårdkokt knust egg og server med kokt asparges, tilsatt smør og reven ost.

Stekt blekksprut 2.

Skjær den rensede blekksprut i små biter og skjær opp poteter. Lag en saus av olje, margarin, løk og tomater. Kok blekkspruten i denne sausen. Når den er blitt nesten ferdig tilsetter en potetene som skal være stekt på forhånd. Visp så ett egg pr person og bland opp. Rør rundt. Serveres varme med en salat av bladsalat og olivenolje.

Stekt blekksprut 3 personer (amerikansk)

1 kg (2 pund) fersk eller frosset blekksprut	½ ts salt
1 egg, lett pisket	1/4 ts pepper
1/4 kopp melk	1/4 kopp matfett
2/2 kopp fine smuler av salte kjeks	

Flå, rens og vask blekkspruten. Splitt opp kappen. Tørk den med papirhåndklær. Bland egg og melk. Bland kjekssmuler, salt og pepper. Dypp spruten i eggerøren, deretter i smulene.

Varm opp matfettet i en tykkbunnet stekepanne. Ta blekkspruten oppi og stek den ca to minutter på hver side.

Smultstekte ringer av blekksprut (French fried squid)

½ kg fersk eller frosset blekksprut	2/3 kopp melk
1 pisket egg	1 kopp italian flovered brødsmuler

Rens, flå og vask spruten. Skjær kappen i ringer en kvarttomme (½ cm) tykke. Tørr dem i papirhåndkle. Bland egg og melk. Dypp ringene i røren. Kle dem så med brødsmuler. Legg dem i ett lag i en (stekekurv) nettingkurv. Stek dem i smult/olje ved 175°C i 20-30 sekunder eller til de er lett brune.

Squigetti saus (Akkalao)

1 kg fersk eller frosset blekksprut	(1 pund, 4 unser) tomater
1 kopp vann	6 unser tomatpure
½ ts salt	2 ss hakket persille
1 kopp hakket løk	1/4 ts oregano
2 kløfter hvitløk	1/4 ts søt mynte
3 ss smør	1/4 ts pepper

Rens, flå og vask spruten. Ha den i en kasserolle med vann og salt, sett lokk på og la den trekke i 15 minutter.

Ta vare på kraften. Hakk opp spruten. Stek løk og hvitløk i smøret til de er møre men ikke brune. Rør i resten av ingrediensene. Bland i kjøtt og kraften av spruten. Kok 10-15 minutter. Serveres over spagetti. Strø parmesanost over.

Blekk sprutplukk fisk (chowder) New England style

½ kg fersk eller frosset blekksprut	1/4 kopp hakket løk
2 kopper vann	1 kopp potetterneringer
½ ts salt	4 kopper melk
1/4 kopp hakket bacon (4 striper)	2 ss mel
	hakket persille

Rens, flå og vask spruten. Ha den i en kasserolle med vann og salt. Sett lokk på og la den trekke i 15 minutter til den er mør. Ta vare på kraften, tilsett nok vann til det blir to kopper. Hakk spruten fint. Brun bacon i en kasserolle (stekepanne). Tilsett løk og poteter sett lokk på og la det koke til det er mørt men ikke brunt.

Tilsett 3½ kopp melk. Bland melet i ½ kopp melk. Rør dette opp i, varm til det koker, rør godt. Tilsett blekksprut og kraften. La alt bli gjennomvarmt. Serveres med hakket persille over. Blir 6 kopper.

Blekk sprutstuing (Middelhavet)

1 kg fersk eller frosset blekksprut	1 kopp potetterneringer
½ kg tomater (1 boks)	1 laurbærblad
½ ts salt	½ ts timian (thyme)
2 kopper hakket kål	½ ts merian
1 kopp oppskårne gulerøtter	2 ss mel
1 kopp oppskåret selleri	½ kopp sherry
1 kopp hakket løk	

Rens, flå og vask spruten, skjær den i små biter. Tøm kraften av tomatene, tilsett vann til det blir tre kopper, ta det opp i en kasserolle. Tilsett blekksprut og salt, sett lokk på og la det trekke i 10 minutter. Tilsett kål, gulerøtter, selleri, løk,

poteter og laurbærblad. Rør i timian og merian. Kok 30 minutter. Rør melet ut i 4-5 ss vann. Rør dette i stuingen. Tilsett tomatene og sherryen. Varm godt. Serveres med hodesalat og varmt sprøtt franskbrød med smør.

Blekksprut eller reker på brasiliansk vis

1 kg med reker eller blekksprut	2 ss skrapet parmesanost
salt	2 ss smør
1 sitron	2 tomater uten skall og kjerner
6 egg	1 bunt persille (knytt-neve)

Rens, vask blekksprut eller reker, press sitronsaft over og sett dem tilside.

Sett en panne over varmen med smøret, tilsett grønnsakene fint oppskåret, saltet, og reker (blekksprut). Kokes godt. Pisk eggene, tilsett dem til resten, rør godt rundt med en gaffel.

Anrettes på et fat pyntet med salatblader. Ta blandingen med reker (blekksprut) i midten. Serveres varmt.

Fyllt blekksprut (amerikansk)

1 kg fersk eller frosset blekksprut	1 kløft hakket hvitløk
1 kopp tørre brødsmuler	2 ss smør
2 ss hakket persille	1 pisket egg
1 ts oreganoblاد	1 terning hønsebuljong
1/4 ts salt	3/4 kopp kokende vann
1/2 ts pepper	1 (8 unser) boks tomatpure
1/2 kopp hakket løk	

Rens, flå og vask blekkspruten. Ta av halefinner. Hakk finner og armer fint (kjøttkvern) Bland brødsmuler, persille, oregano, salt og pepper. Kok løk og hvitløk sammen i smør til den er mør, men ikke brun. Sett til brødsmulene. Sett til den hakkete blekk-sprut. Tilsett egg og buljong oppløst i kokende vann, bland godt. Fyll kappene med blandingen (lukk dem med tannpirker). Sett den i en smurt ildfast form. Tøm tomatpure over. Stek ved 175 C i steke-ovn i 30 minutter. Gir 5-8 porsjoner.

Norsk gryte

1,5 kg akkar	100 g smør
150 g sjampinjong	200 g gulerøtter i terninger
50 g løk	1 sitron
3 dl fløte	2 dl hvitvin
10 dråper Worchestersaus	rosmarin
salt	hvit pepper
1 knivssoss karri	hakket persille

Akkaren renses og skjæres i strimler. Freses i smør og krydres. Grønnsakene skjæres i terninger og freses for seg. Blandes med akkaren sammen med hvitvin, worchestersaus, sitron og fløte. Sauteres i 10 minutter og drysses med persille.

Frityrstekt blekksprut

Lag vanlig frityrdeig. Bruk en akkar (ca. 1 kg). Ta av hode og trekk ut innmaten. Fjern utvendige hinner (skinn). Kroppen skjæres opp i ringer. Disse forvelles (dyppes i kokende van i $\frac{1}{2}$ -1 minutt). Det er da lett å fjerne skinnet på innsiden.

Frityrstekes til ringene blir jevnt brune. Serveres straks, gjerne med en blandet salat.

Havforskerens gryte

1,5 kg rensed akkar	100 g smør
40 g tomatpure	150 g selleri i strimler
150 g løk	1 stor rød paprika
2 fedd hvitløk	$\frac{1}{2}$ sitron
4 ringer ananas	

Krydder:

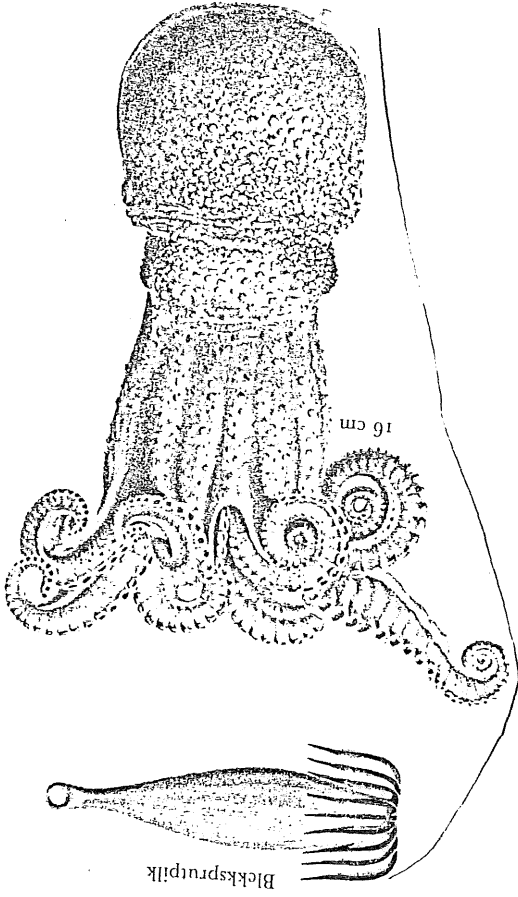
Karri	salt
hvit pepper	ingefær
paprika	hakket persille
$\frac{1}{2}$ liter fiskekraft	30 g hvetemel eller maizenamel

Akkaren skjæres i strimler og freses i smør og krydres. Tomatpure tilsettes, hvitløk, fiskekraften, løk, selleri, ananas og paprika i strimler has i gryten.

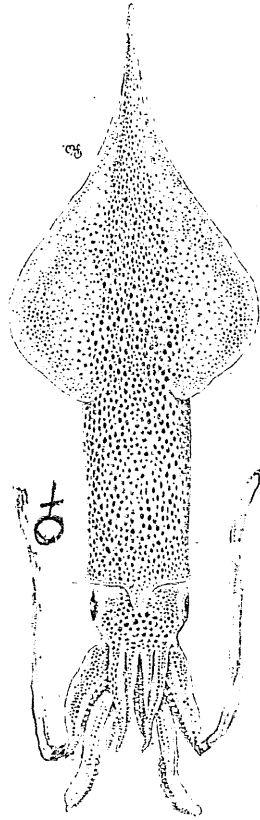
Hvetemel røres ut med fiskekraft, og gryten kan jevnes etter behag. Smakes til med litt kremfløte eller 20 % fløte. Drysses med persille.

ATTEARMET
BLEKKSPRUT

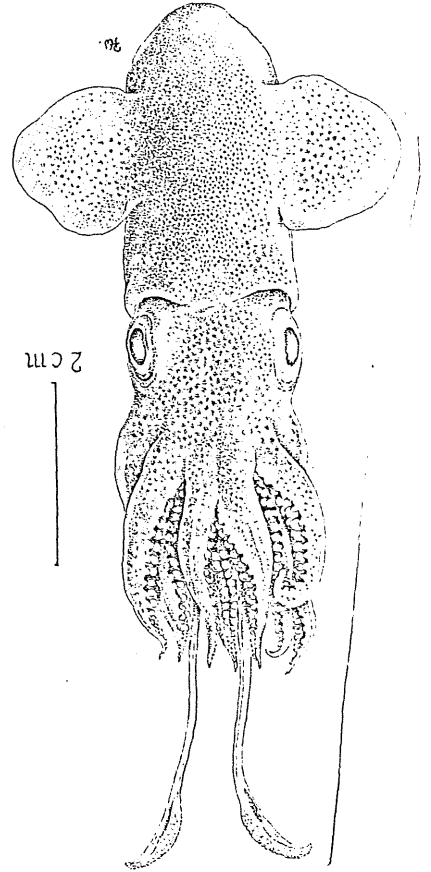
Eledone cirrosa



Alloenthis subulata

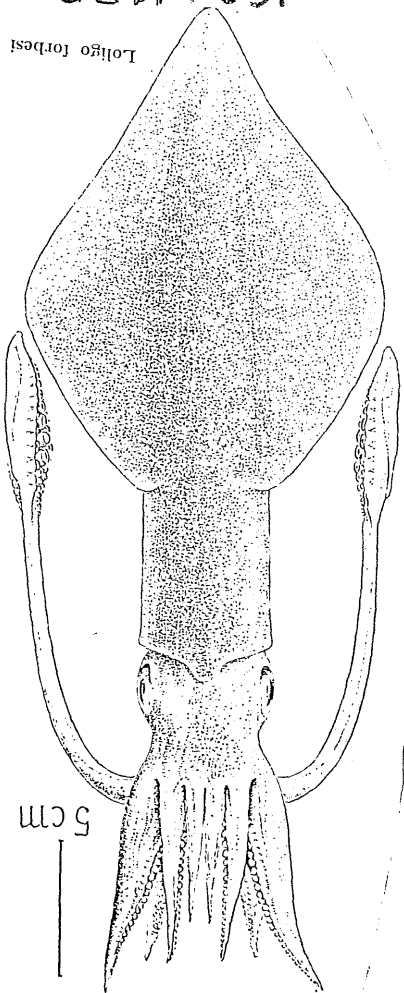


Septia oweniana



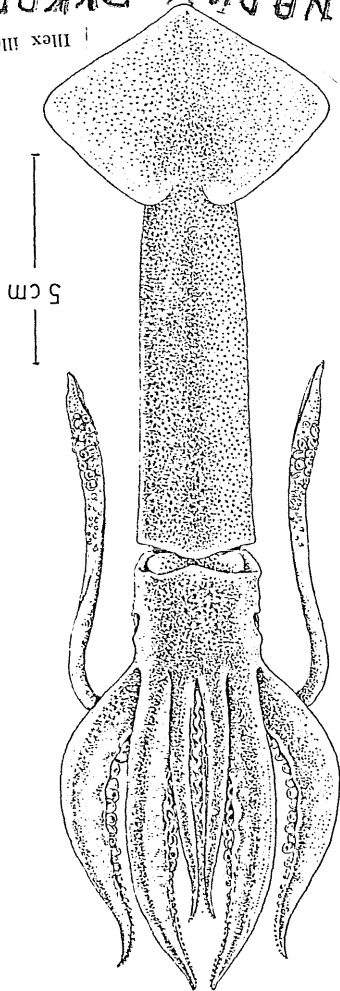
KALMAR

Loligo forbesi g.



KANADISK RIKKAR

Illex illecebrosus



AKKAR

