

S 146 Ekyl. 2.

BLEKKS PRUT

=====

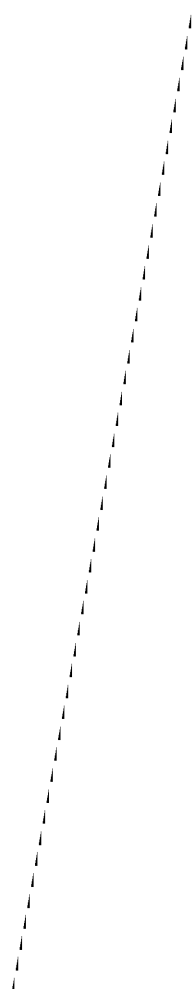
RENSING, TILBEREDNING,
OPPSKRIFTER

av

Kr. Fr. Wiborg
HAVFORSKNINGSINSTITUTTET
Bergen



Januar 1980



BLEKKSPRUT	Side
Akkar	1
Alloteuthis subulata	2
Kanadisk akkar	2
Kalmar	2
Rossia macrosoma	2
LAGRING OG NÆRINGSINNHOLD	3
RENSING	3
TILBEREDNING	4
OPPSKRIFTER	5
Akkarcocktail	5
Blekksprut (octopus) a duriense	16
Blekksprut hongroise (frityrstekt)	12
Blekksprut (octopus) i form	17
Blekksprutplukkfish (chowder, amerik.)	13
Blekksprutstuing (Middelhavet)	14
Friturstekt blekksprut (norsk)	12
Fyllt blekksprut (amerikansk)	10
Fyllt blekksprut (chilensk)	9
Fyllt blekksprut (portugisisk)	10
Fyllt blekksprut med skinke (spansk)	9
Fyllt, stuet blekksprut (italiensk)	8
Gratinert blekksprut	5
Gratinert blekksprut (portugisisk)	5
Havforskerens gryte	15
Norsk gryte	14
Ris a crioula	6
Spagetti med blekksprut (italiensk)	16
Squigettisau (akkalao)	15
Stekt blekksprut 1	11
Stekt blekksprut 2	11
Stekt blekksprut (amerikansk)	12
Stekt blekksprut med paprika og sopp	13
Stuet blekksprut (fransk)	6
Stuet blekksprut (gresk)	8
Stuet blekksprut (portugisisk)	7
Stuet blekksprut med erter (portug.)	7

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 500-1000 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 ½ 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 et langt stjert, lengst hos hannen. Denne arten er meget vanlig i Skagerak, men fins også langs norskekysten, særlig langs Skagerakkysten og i Oslofjorden, og tas under tråling etter industrifisk. (fransk: le petit encornet)

Kessia macrosoma blir opptil 14 cm og Sepietta oweniana ca. 10 cm. Begge arter tas leilighetsvis i reke-trål.

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.

LAGRING OG NÆRINGSINNHOOLD

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 inneholder 16-20% protein, omtrent som fisk, og 1-3% fett. Leveren holder vel 50% fett.

Blekksprut har ingen ben, bare et hornnebb og en tynn hornplate, "penn" i ryggen. I hodet er det endel brusk rundt øynene.

RENSING (se plansje bakerst)

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

På hodet med armene fjerner en innvollene og tar ut øynene. I hodet sitter også brusk som bør fjernes. Nebbet presses ut ved å stikke en finger inn mellom armene fra undersiden. Etter sløyning flår en av det ytre skinnet på kappen. Det går lett av. Etterpå legger en kappe og armer i kokende vann vel ett minutt. Så kan en lett fjerne resten av skinnet. På utsiden av kappen er det nemlig

to lag med skinn, unntatt på halen. På armene gnir eller børster en av skinnen og hornringene. Det er ikke nødvendig å ta bort "knoppene" under sugeskålene.

TILBEREDNING

Det enkleste er å la blekkspruten trekke i salt vann som til fisk ved ca. 80°C i 6-10 minutter. Om ønskes kan en tilsette litt eddik, dill eller kajennepepper. Stikk eller skjær i blekkspruten for å kjenne om den er ferdigkokt. Ved for lang koking eller steking vil kjøttet bli seigt og hardt. Da kappen krøller seg kraftig under koking, kan det være en fordel å skjære den opp i strimler eller ringer på forhånd. Skinn en ikke har fått vekk før koking, kan fjernes etterpå. Kraften kan brukes til supper eller sauser. Resten av skinn gjør at den lett 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 annerledes. Smaken kan minne om hummer, reke eller kamskjell.

Kokt blekksprut kan fryses ned til senere bruk, og den kan også holde seg i kjøleskap opptil 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 rynte 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 stekes i olje, små dyr hele, større i kaker eller stykker. De siste bør trekke et par minutter i kokende vann før steking. Det anbefales også å prøve marinering i etpar timer før frityrsteking, f.eks. i en blanding av soyaolje, kryddereddik, etc. 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 baconet er sprøstekt. Deigen kan også blandes med fiskefarse. Blekkspruten varmrøkes eller kaldrøkes.

OPPSKRIFTER

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 forat 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.

Ris á crioula

Risen kokes på vanlig måte og avkjøles. Før servering smeltes margarinén i en kasserolle eller stekepanne, risen has i og krydres med salt og pepper. Rør godt til risen er varm og server.

Stuet blekksprut (fransk).

4 blekksprut, tilsammen mindre enn ett kg.	salt og pepper
1 dl olivenolje	en bouquet garni
3 oppskårne løk	med en dusk fennikkel
2 kløfter hakket hvitløk	6 tomater
$\frac{1}{2}$ dl rødvin	$\frac{1}{2}$ dl olivenolje

Skar kappene på de rensede blekkspruter i ringer en halv cm vide og hak 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 $1\frac{1}{2}$ 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.

Stuet blekksprut (portugisisk)

1,2 kg blekksprut	2½ dl hvitvin
1 kg poteter	200 g blåskjell eller hjerteskjell
1 dl olivenolje	salt
2 kløfter hvitløk	pepper
2 laurbærblad	persille
2 middelstore løk	8 skiver tørt brød
½ kg modne tomater, friske eller hermetiske	

Rens og vask blekkspruten og skjær den i to om nødvendig. Skrell og hakk hvitløken. Rens løken og skjær den i skiver. Lag en stuing av olje, hvitløk og en kvast persille. Når den begynner å brunes, tilsettes tomatene uten skall og frø, skåret opp i små stykker og likeledes blekkspruten. Når blekkspruten er middels kokt, har en oppi potetene som på forhånd er skrellet og skåret i terninger. Til slutt tilsetter en blåskjell eller hjerteskjell meget godt vasket. Rør godt eller rist på kasserollen så stuingen ikke legger seg i bunnen og krydre med salt og pepper. Serveres varm, dryss over med grovhakket persille, sammen med ristet brød.

Stuet blekksprut med erter (portugisisk)

1 kg blekksprut (helst stor)	1 laurbærblad
½ dl olje	1 bunt persille
1 ss margarin	1 kg poteter
2 kløfter hvitløk	½ kg erter
1 dl hvitvin	salt og pepper etter ønske
4 ss tomatpuré	1 paprika etter ønske
1 løk	

Rens og vask blekkspruten, skjær den i stykker på langs, og krydre den med salat og pepper. Ta olje og margarin i en kasserolle, tilsett hvitløk og hakket løk, 1 laurbærblad og persillen, og sett det på platen og varm opp, rør av og til med en treskje. Så snart det er

blitt litt brunt, tilsett blekkspruten og tomatpuréen og rør igjen. Sett lokk på og la det surre ca. 2 minutter og tilsett hvitvinen og så meget vann som trengs for å holde kokingen i gang. Så snart blekkspruten er middels kokt, tilsett poteter og erter, fyll på så meget vann at det dekker og la det småkoke ved passelig varme. Salt etter smak. Så snart det er kokt, krydre etter smak. Stuingen serveres varm i en form av pyrexglass eller på et fat, pyntet med striper av paprika (spises ikke). Hvis en bruker kokte erter, tas de i slutten av kokingen.

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 opphakkert 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
¾ dl olivenolje	2 ss hakket dill
1½ dl tomatsaft	1 ss pine nuts (frø av Pinus edulis)
1½ dl olivenolje	
2 store løk, fint hakket.	1½ dl 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.

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.

Blekksprut fyllt 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. Blandingens 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.

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 oreganoblod	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 halefinnen. 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 brødsmlene. Sett til den hakkete blekksprut. 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 stekeovn i 30 minutter. Gir 5-8 porsjoner.

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,

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.

Frityrstekt blekksprut (norsk)

Frityrdeig:

150 g mel

2 dl lunkent vann

1 egg

1 eggehvite

salt

1 ss olje

Bruk en akkar på ca. 1 kg. Ta av hodet og trekk ut innmaten.

Fjern skinnene. Kroppen skjære opp i ringer. De dyppes i kokende vann i 1 minutt, da kan en lett fjerne alt skinn. Trekkes i kokende vann 2-3 minutter. Frityrsteges så i olje til ringene blir jevnt brune. Serveres straks, gjerne med en blandet salat.

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__3 personer_(amerikansk)

1 kg (2 pund) fersk eller frosset blekksprut ½ ts salt

1 egg, lett pisket 1/4 ts pepper

½ dl melk ½ dl matfett

2 dl knust kavring

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.

Stekt blekksprut med paprika og sopp.

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

Blekkspruten renses som vanlig. Kapppen 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.

Blekksprutplukkfisk (chowder) New England style

$\frac{1}{2}$ kg fersk eller frosset blekksprut	1 dl	hakket løk
$\frac{1}{2}$ l vann	2 dl	potetterninger
$\frac{1}{2}$ ts salt	1 l	melk
1 dl 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 10 minutter til den er mør. Ta vare på kraften, tilsett nok vann til det blir knapt $\frac{1}{2}$ l. 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 $\frac{3}{4}$ l melk. Bland melet i 1 dl 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 ca. 1,2 l.

Blekk sprutstuing (Middelhavet)

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

Rens, flå og vask spruten, skjær den i små biter. Tøm kraften av tomatene, tilsett vann til det blir 7 dl, ta det opp i en kasserolle. Tilsett blekk sprut 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.

Norsk gryte

1,5 kg akkar	100 g smør
150 g sjampinjong	200 g gulrøtter i terninger
50 g løk	1 sitron
3 dl fløte	2 dl hvitvin
10 dråper worcestersaus	rosmarin
salt	hvit pepper
1 knivsodd 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, worcestersaus, sitron og fløte. Sauteres i 10 minutter og drysses med persille.

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	½ sitron
4 ringer ananas	

Krydder:

Karri	salt
hvit pepper	ingefær
paprika	hakket persille
½ 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.

Sguigetti_saus_(Akkalao)

1 kg fersk eller frosset blekksprut	vel ½ kg skreltetomater
2 dl vann	200 g tomatpure
½ ts salt	2 ss hakket persille
2 dl 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 10 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.

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 (octopus) a duriense

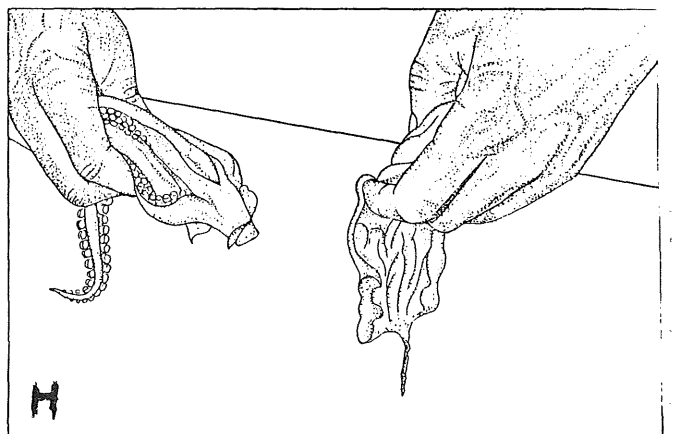
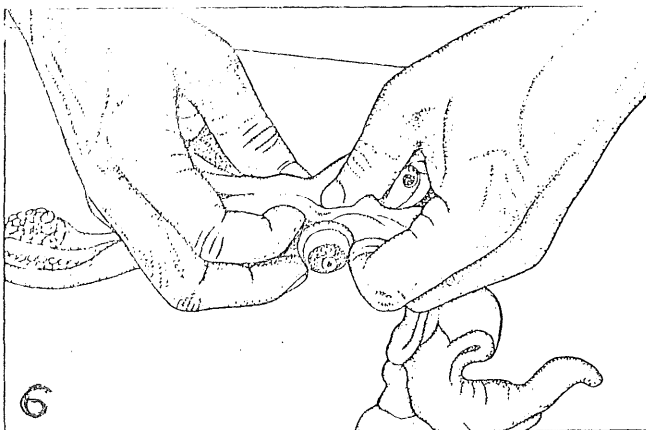
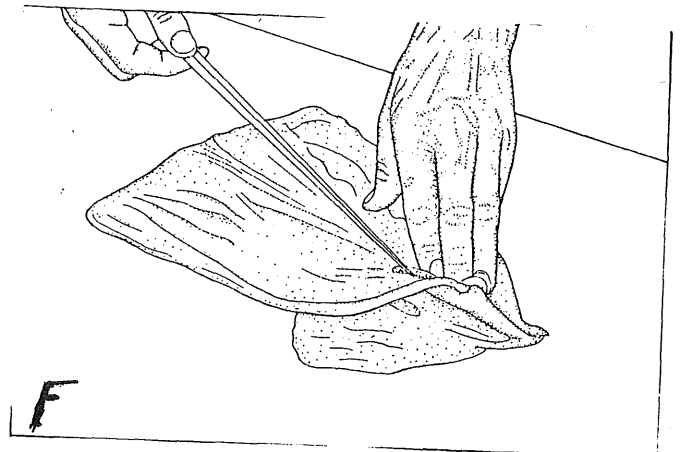
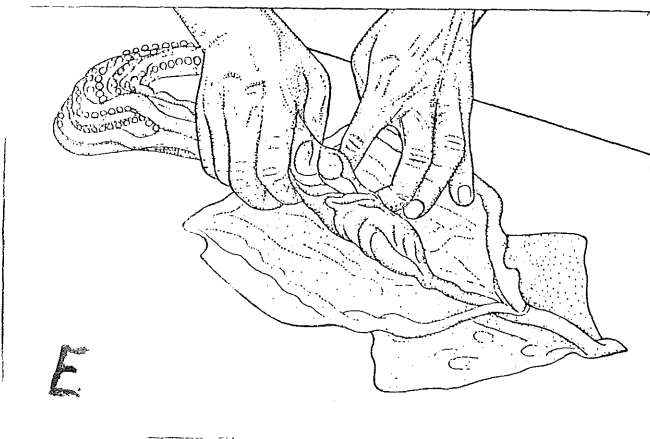
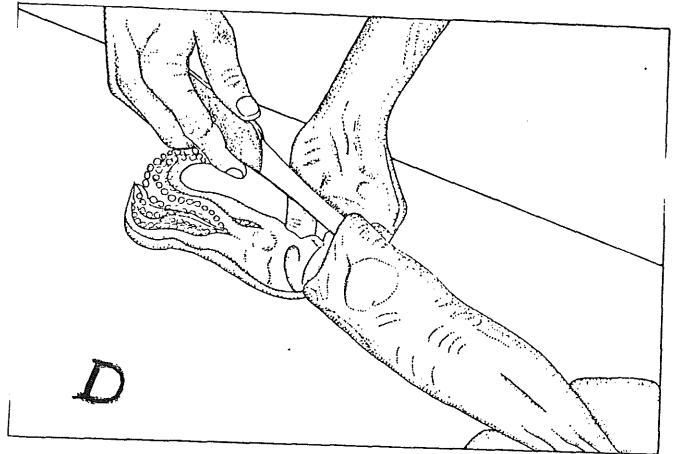
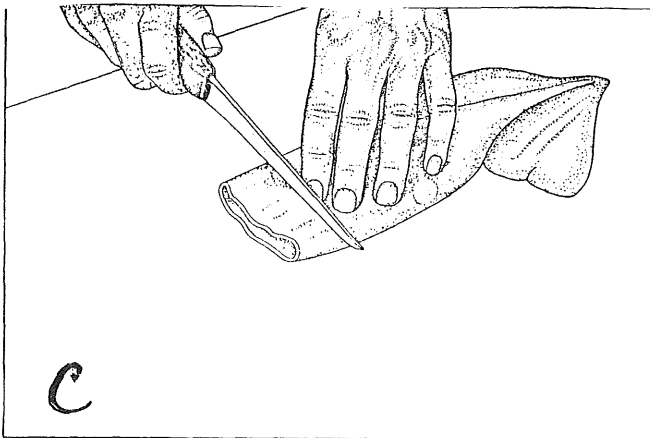
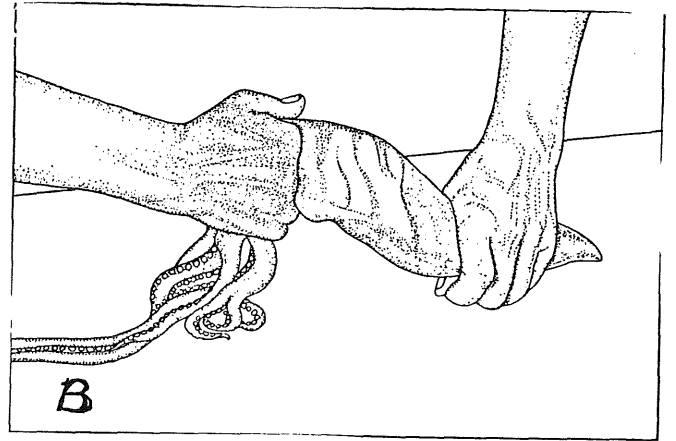
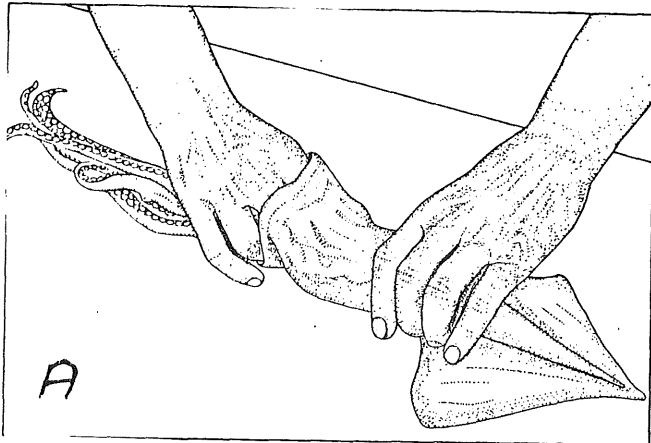
1 kg fersk blekksprut	1 bunt persille bundet sammen
1 liten løk	1 dl hvitvin
1 middelstor løk	3 ss tomatpuré
1 dl olje (olivenolje)	100 g kjøttpølse
2 kløfter hvitløk	750 g poteter
1 laurbærblad	salt
1 bunt persille til pynt	pepper

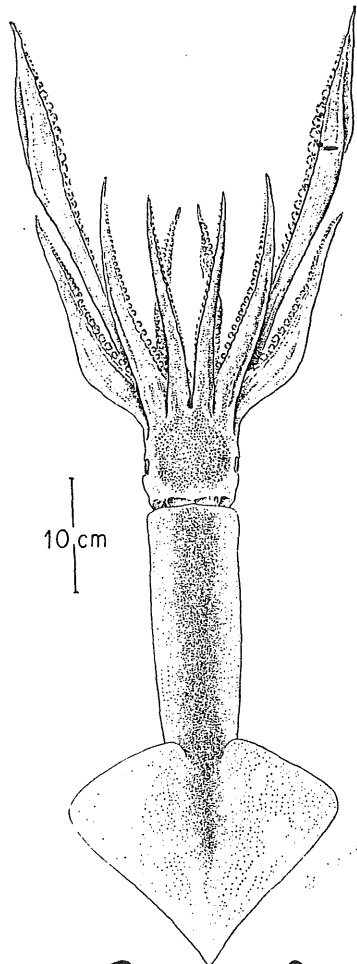
Rens, vask og kok blekkspruten som for stuert blekksprut med erter, men bruk litt mere vann og kok den lille løken med. Ta vare på kraften. Hakk hvitløken og den andre løken. I en kasserolle tar en oljen, den hakkete løk og hvitløk, pølsen i skiver, salt og laurbærblad. Varm opp til løken blir brun og tilsett vinen og tomatpuréen. Rør med en treskje, og tilsett noe av vannet blekkspruten ble kokt i. Skrell og skjær opp potetene i terninger eller skiver, vask dem, fyll på blekksprutkraft, nok til å dekke dem, sett lokk på og la dem småkoke, rist litt på kasserollen så de ikke legger seg i bunnen. Glem ikke å krydre. Når potetene er nesten kokt skjærer en blekkspruten i stykker og legger dem på toppen av stuingen. Legg lokk på og la det slutte å småkoke, uten å røre i det, en bare rister litt på kasserollen så det ikke legger seg i bunnen. Serveres med persille drysset over.

Blekk sprut i form (octopus)

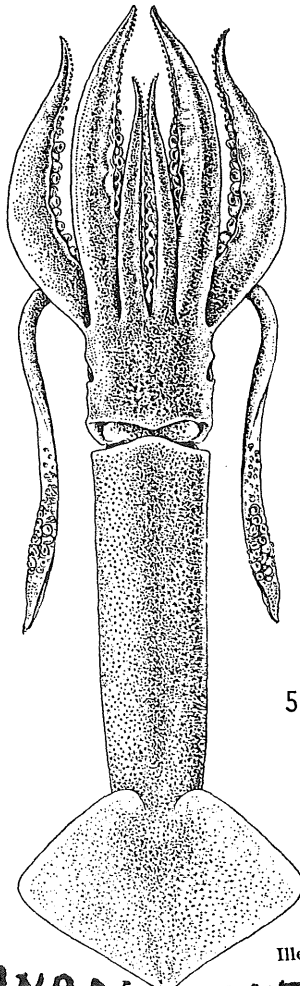
400 g kokt ris (ã crioula)	2 dl rødvin
60 g margarin	1 ss tomatpuré
1 dl melk	1 blekk sprut på ca. 1 kg
2 kløfter hvitløk, hakket	hakket persille
1 hakket løk	8 trekanter av tørt eller ristet
1 laurbærblad	brød
1 ts hvetemel	salt
	pepper

Rens, vask og eventuelt bank blekk spruten med en klubbe eller vals den på en fjel. Kok den i saltvann på vanlig vis. Ha salt, et par pepperkorn og en liten løk i vannet. Ta vare på kraften. Skjær opp blekk spruten i små stykker på ca. 2 cm. Lag en stuving av olje, hakket løk, hvitløk og laurbærblad, og varm opp. Når det begynner å bli brunt, tilsetter en melet, rører godt, heller rødvinen litt etter litt, samt tomatpuréen. Rør hele tiden. Ta så blekk spruten oppi, rør forsiktig, og for å få nok saus, sper en med kraften. La det koke i ca. 5 minutter (for å bli blandet), rør og rist på kasserollen for at det ikke skal legge seg i bunnen og juster krydringen. I en form eller på et fat ordner en risen i form av en haug eller ring med hull i midten og legger blekk sprut med stuvingen der. Strø med hakket persille. Rundt legger en trekanter med ristet brød. Spissene skal først dyppes i sausen og så i hakket persille.



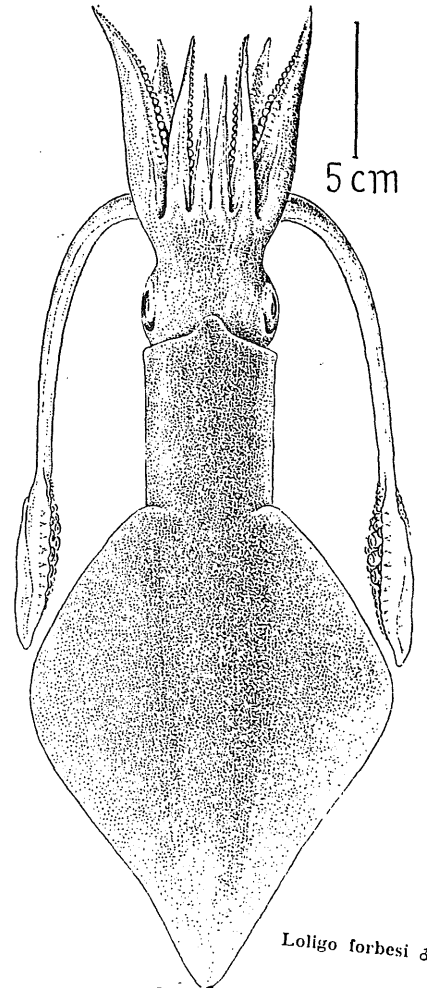


AKKAR



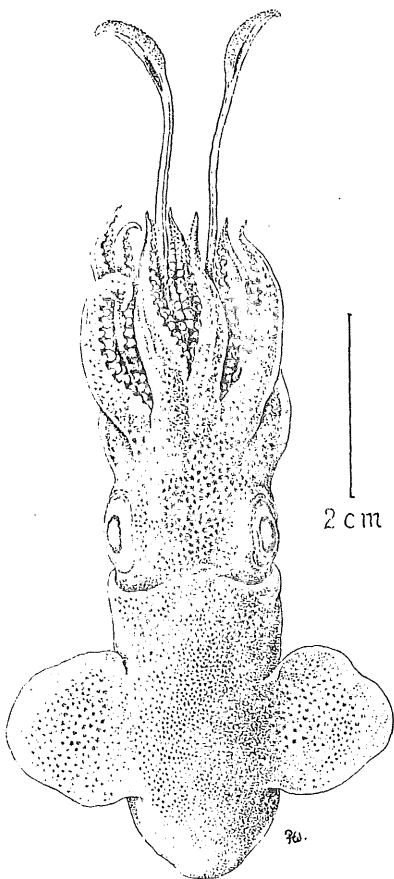
KANADISK AKKAR.

Illex illecebrosus

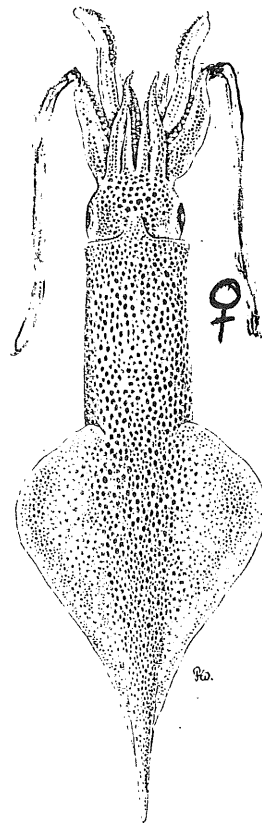


KALMAR

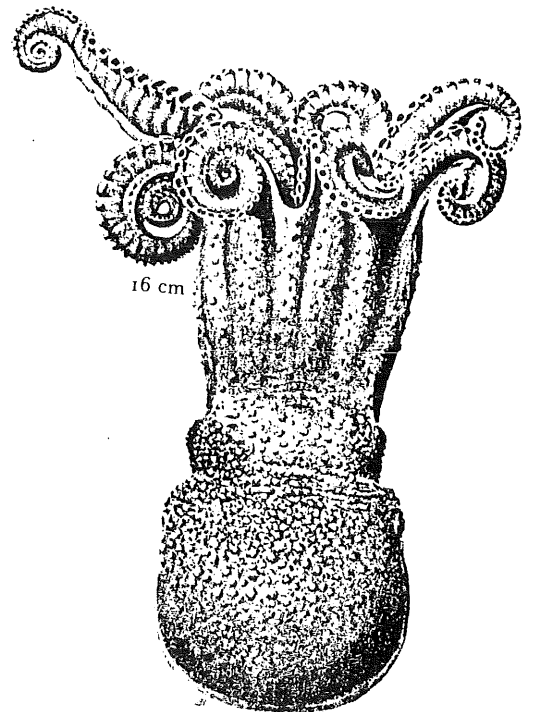
Loligo forbesi ♂.



Sepietta oweniana.



Alloteuthis subulata.



**ATTEARMET
BLEKKSPRUT**
Eledone cirrosa