



120 år
1900–2020

Bocuse d'Or-vinner
Ørjan Johannesen
presenterer:

HAVFORSKNINGS- BURGEREN



Havforskningsinstituttet fyller 120 år i år! Det markerer vi med vår egen signaturrett. Havforskningsburgeren er komponert av tidligere verdensmester i kokkekunst, Ørjan Johannesen. Den representerer historie og fremtid, og både smaker og gjør godt.

Råvarene i havforskningsburgeren forteller viktige historier:

Kveite – «hellefisken» har lang tradisjon som matfisk i Norge og er ettertraktet blant kokker. Havforskningsinstituttet har vært en nøkkelatør for å knekke koden på oppdrett av kveite, særlig gjennom forskningsstasjonen i Austevoll. Kveite er en god kilde til omega-3, proteiner, D-vitamin og jod.

Kamskjell – I selve «pucken» inngår også kamskjell sammen med kveita. Kamskjellene bidrar med sødme og konsistens, men representerer også et steg ned i næringskjeden. For skjell er såkalte «lavtrofiske arter» - bærekraftige ressurser som menneskene bør spise mer av. Kamskjell er mager mat, men har likevel høyt innhold av omega-3.

Søl – Også på bunn i næringskjeden finner vi rødalgen søl. Det er en liten plante som vokser på tarestilker eller i fjæra. Den bidrar med smak: Salt, sødme og den «femte smaken» umami. Søl er rikt på mineraler som jod, jern, sink, kalium og kalsium og ikke minst fiber.

Kimchi – en koreansk metode for å fermentere grønnsaker. Grønnsaker som du kanskje vurderte å kaste i søppelet kan gjenoppstå med helt ny «personlighet».

I havforskningsburgeren bidrar de med frisk syrlighet mot den feite fisken, og litt skarp kant. I kostholdet bidrar salat med fiber og flere vitaminer og mineraler.

Slik kan du lage den 

SLIK KAN DU LAGE DEN

Denne oppskriften gir ti burgere – en fest med andre ord. Tilpass mengden selv. Se bilder av fremgangsmåten på [hi.no](#).

Brød

Brioche-burgerbrød - best om de varmes litt før servering.

Chilimajones

- 3 hele egg
 - 1 ss dijon-sennep
 - 3 ss sriracha chilisaus
 - 2 ss riseddik
 - Ca 1 liter solsikkeolje
 - salt
1. Kjør alle ingrediensene utenom oljen i en foodprosessor.
 2. Spe inn olje og smak til med salt, ha i mer chilisaus om du ønsker den sterkere.

Kimchi

- 5 stk vaskede hjertesalater (delt i 2)
 - 3 hvitløksfedd
 - ½ rød og grønn chili med frø
 - 50 g ingefær
 - 1 sjalottløk
 - 1 dl vann
 - 2 % salt av totalvekt av alt (inkludert salaten)
1. Kjør løk, hvitløk, ingefær og chili i foodprosessor med vann og 2 % salt.
 2. Bland miksen med hjertesalat i en bolle og hell alt over i en vakuumpose.
 3. Vakuumer hardt.
 4. Legg i romtemperatur i ca. tre dager til den begynner å blåse seg opp.
 5. Sett så på kjøll.
 6. Strimle opp hjertesalaten før du anretter den på burgeren.

Kveiteburger med søl-panko – ti stykk

- 250 gram kamskjell (muskel)
 - 1250 gram kveite
 - 1 % salt
 - 1 ss flak av tørket søl
 - sort pepper
 - 5 eggeplommer
1. Kutt/hakk kamskjell og kveite i terninger/biter på om lag ½ centimeter.
 2. Bland sammen med de øvrige ingredienser.
 3. Del totalvekten på ti burgere.
 4. Press i burgerpresse eller i en rund form og legg dem på bakepapir.
 5. Frys burgerne.
 6. Panér de frosne burgerne:
 - a. Dypp den frosne kveiteburgeren i mel og rist av overflødig mel.
 - b. Dypp i eggehviter.
 - c. Dypp så i søl-panko.
 - d. Gjenta to ganger til slik at burgerne er panert tre ganger.
 7. Fritér dem på 180 grader i ca. 1 ½ minutt til gyllen brun.
 8. La hvile i ca. 3 minutter.
 9. Ettervarmes i ovn på 200 grader til en kjernetemperatur på 45-50.
 10. Anrett og server.

Panering

To liter søl-panko består av:

- 18 dl panko – tørket, oppmalt hvitt brød uten skorpe
- 2 dl flak av søl

Du trenger også:

- 1 liter eggehvite kjørt med stavmikser og silt (skal være klar, ikke med skum)
- ½ liter hvetemel

