



Enkelt, nyttigt och raffinerat med Aki Wahlman.



Läckra bärrecept från Hemmagastronomi.



Polaricas sortimentslista.



Recept & inspiration.

# POLARICA MENY



*Låt vilt bli en del i  
en sundare livsstil.*



På Polarica har vi alltid varit stolta över våra fina råvaror. Självklart när det gäller smak, men också när det handlar om hälsoaspekter som låg fett- halt och högt näringsinnehåll.

I det moderna köket är vilt en oslagbar råvara. För av vilt lagar du mat som passar i skolorna för barn och ungdomar som växer och behöver mycket energi. Men också mat som passar vårt stillasittande arbetsliv, där näringsriktig kost med lite fett efterfrågas. Att äta vilt ligger också i sam- klang med vår samtid, där omsorg om miljön blir allt viktigare. Vi låter skog och mark själv sköta djurhållningen. Det gör vilt till ett djurvänligt och varsamt sätt att nyttja naturens gåvor.

På gourmetkrogarna serveras dagligen mängder av de finaste styck- ningsdetaljerna, filé, innanlår och entrecote. Vår finländske gästkok, Aki Wahlman visar dock i denna utgåva av Polarica Meny att även andra vilträvaror kan bli formidabla festmåltider i varsamma händer.

Aki har ett okomplicerat förhållande till mat och matlagning. Han förespråkar en helhetssyn och bannlyser inga råvaror i köket. Vill du använda smör och grädde så gör det. Men kom ihåg att dra ner på fettets någon annanstans så att maträtten inte svämmer över av kalorier.

Jag hoppas Aki inspirerar dig och önskar en smakfull läsning samt många roliga och givande stunder vid spisen.

Tommy Innala, vd Polarica

#### KONTAKTPERSONER

TOMMY INNALA | Tele +46 (0)922-292 11 | Fax +46 (0)922-292 22 | tommy.innala@polarica.se  
PETER JUNTTI | Tele +46 (0)922-292 21 | Fax +46 (0)922-292 22 | peter.juntti@polarica.se  
HANS PERSSON | Tele +46 (0)18-35 25 76 | Mobil +46 (0)70-606 16 92 | Fax +46 (0)18-35 25 76 | hans.persson@polarica.se  
KRISTIINA SUNDELIN | Tele +46 (0)922-292 12 | Fax +46 (0)922-292 22 | kristiina.sundelin@polarica.se  
MATTIAS MUKKA | Tele +46 (0)922-292 04 | Fax +46 (0)922-292 22 | mattias.mukka@polarica.se  
KATRI SUURONEN | Tele +46 (0)922-292 13 | Fax +46 (0)922-292 22 | katri.suuronen@polarica.se  
KIM INNALA | Tele +46 (0)922-292 35 | Fax +46 (0)922-292 22 | kim.innala@polarica.se  
THOMAS ANAGRIUS | Tele +46 (0)8-27 34 28 | Mobil +46 (0)73-808 92 00 | thomas.anagrius@polarica.se  
**ADRESS** | Polarica AB | Box 27 | 953 21 Haparanda | www.polarica.se



# Vilda utsvävningar ger hälsosammare mat.

Årets kock, TV-kändis, lärare, föreläsare och kokboksförfattare. Den finske kocken Aki Wahlman har många strängar på sin lyra. Bland annat förespråkar han Slow Food-trenden som motvikt till ett allt mer karaktärlöst, smaklöst och ohälsosamt matutbud.  
– Det behöver inte vara tillkrånglat eller överarbetat. Det viktiga är att man använder bra råvaror, menar Aki Wahlman.



Det är en strålande dag i början av augusti och finländska Åbos kustlandskap visar sig från sin bästa sida. Solen steker de av inlandsisen avrundade klippställarna och i den välutrustade matstudio med utsikt över skärgårdshavet står Aki och penslar en renlägg med vitlök- och honungsmarinad. Vid sin sida har han Polaricas Petri Huhta, i Finland mer känd som viltpastorn för sitt outtröttliga missionerande för viltets kulinariska fördelar.

– Trenden att äta mer fettsnålt och med mer proteiner och mindre kolhydrater börjar på allvar påverka även restaurangernas menyer, trots att de allra flesta unnar sig det där extra när man väl äter ute, menar Aki.

– Tidigare var begreppet hälsosam mat ofta kopplat till konstlade och onaturligt komponerade rätter där salt och fett var bannlysta. Tack och lov fokuserar man idag mer och mer på naturliga råvaror och hälsa med helhetssyn. Det är viktigt att slå fast att enbart maten inte ger dig ett hälsosamt liv. Bra mat i kombination med motion och hälsosamma levnadsvanor är nyckeln till att må bra.

## Fett är rätt om det är rätt fett.

Petri bränner av och glacerar den bräserade och möra renlägggen medan Aki kontrollerar att de ugnsbakade rödbetorna har rätt kärnighet.



– Idag ligger stort fokus på lightprodukter och mat med låg fetthalt, men människokroppen behöver fett för att fungera och då naturligtvis rätt sorts fett. Men när hälsosamma fetter kommer på tal visar det sig ofta att vi har dålig koll på vilket fett som är nyttiga och vilka som är onyttiga. Vilt och feta fiskar är bra exempel på råvaror som



”Det blir allt viktigare för många människor att veta varifrån råvarorna kommer.”

helt naturligt innehåller nyttiga fetter och därför inte behöver behandlas och förvaras för att bli hälsosamma, säger Aki.

Koncentrerat och med van hand arrangerar Aki den gyllenbruna renlägggen på tallriken. Några snabba justeringar och rätten är färdig. Han nickar gillande. Precis så här vill han att bra mat ska vara, enkel, raffinerad och nyttig.

– Olivolja är ett bra exempel på ett fett som inte bara är nyttigt utan också kan hjälpa till och förhindra effekterna av de dåliga fetterna, som höga kolesterolvärden. Nötkött å andra sidan är en sämre råvara ur ett rent hälsoperspektiv med sina hårda fetter och mättade fettsyror. Detsamma gäller exempelvis mjölk och smörprodukter.

Men det betyder förstås inte att man helt ska sluta äta sådana produkter, bara att man ska vara uppmärksam på att det är skillnad på fett och fett.

#### Bättre råvaror på naturens villkor.

På den generöst stora terrassen i västerläge, vänd mot havet och Åland i fjärran, utvecklar Aki Wahlman sitt resonemang runt viltets fördelar.

– Det blir allt viktigare för många människor, även när man går på restaurang, att veta varifrån råvarorna kommer och att djurhållningen är såväl etisk som klimatneutral. Vilt innebär att man till stor del låter naturen själv sköta djurhållningen och där kosthållning och livsbetingelser får vara opåverkade genom största delen av djurens liv. Idag sker slakten också mycket professionellt utan några större stressfaktorer för djuren.

Aki kommer återigen in på viltets fördelar som råvara i en lättare och modern mat, men räds inte att slå ett slag för traditionel-

la inslag i recepten – även om det innebär smör och feta såser.

– Man måste komma ihåg att se till helheten. Till det fettsnåla viltet kan man om man vill tillsätta mer kolhydrater och fettrikare råvaror såsom smör och grädde. Som helhet är en sådan kost inte ohälsosam, säger Aki med eftertryck.

– Men att servera gratäng eller feta såser till marmorat kött eller feta fiskar är ingen lyckad kombination i mina ögon. Fett på fett är något man alltid bör undvika.

#### Nyttig smaksättare.

Helt i linje med en mer modern och medveten matlagning använder Aki själv många olika oljor till vilt då de är hälsosammare än smör, minst lika goda och lätta att smaksätta.

– Vilt och olika typer av matolja, smaksatta eller naturella, passar utomordentligt bra tillsammans. Man kan med fördel använda starkt aromatiska oljor såsom olivolja, sesamolja, nötolja eller valnötsolja, säger Aki och fortsätter:

– Jag steker väldigt ofta i olivolja istället för smör, och runt om i världen så används mestadels oljor när man tillagar kött. Nere på kontinenten i Europa är det till exempel vanligt att man marinerar eller steker viltköttet i olja. Det gäller även vid hastig tillagning över grill eller öppen eld. Här uppe hos oss i norra Europa är det bara en vana, eller kanske man ska kalla det ovana, att stecka allt i en stor mängd smör. Så behöver det naturligtvis inte alls vara.

När det gäller smaksatta oljor är det ett utmärkt sätt att locka fram smakerna vid tillagning. Dessutom är de enkla att göra och kan varieras i det oändliga.

– Självklart tycker jag att man ska göra

olika smaksatta oljor till vilt. Själv använder jag vanlig matolja eller rapsolja som grund och tillsätter färsk örter som exempelvis timjan, rosmarin och salvia. Oljorna bör dra minst ett dygn för att dra ur smakerna ordentligt.

#### AKI WAHLMANS SLOW FOOD-MENY



Gulaschsoppa på älg

Pannbröd med karljohansvamp

Krispiga viltrullar med kantareller

Tomatbräserverade viltfrikadeller

Vild potatissallad

Renlägg med höstens rödbetor

Renskavsgömma med

olipotatispuré

*”Bra råvaror och enkel tillagning är en bra grundregel när du ska laga all sorts mat. Ju mindre man krånglar till det och förvanskar råvaran desto mer av näringsämnen och grundsmakerna finns kvar.*

*När jag komponerade mina rätter ville jag också använda enklare och mer rustika råvaror i lite annorlunda sammanhang.*

*Recepten hittar du på sidorna 17–19. Hoppas det smakar!”*

*Augusti 2009, Aki Wahlman*

#### **Modigare i valet av råvara.**

Vilt behandlas ofta räddhåset och traditionellt av kockar som gärna kombinerar köttet med klassiska råvaror som lök, rotfrukter och potatis. Aki efterlyser en större spännvidd i kompositionerna med råvaror som lika gärna skulle lyfta en rätt av nöt-, kalv-, eller fläskkött.

– Vilt på klassiskt vis är gott så, men nog tycker jag att vi borde kunna vara modigare i valet av råvaror. Exempelvis är endivesallad ett utmärkt tillbehör till kalvlever, så det kan också bli en superbra kombination till viltkött.

– Många kockar är lite rädda för att ta ut svängarna när det gäller vilt. Kockskolorna är inte heller bra på att lyfta in

vilt i undervisningen och osäkerheten skapar många felaktiga uppfattningar om hur vilt är som råvara och hur den kan användas. Vanliga missuppfattningar är att vilt ofta blir segt och torrt, att det smakar väldigt starkt och att man alltid ska krydda vilt med enbär.

– Vad man däremot bör tänka på är att aldrig översteka vilt. Då finns en stor risk att köttet börjar smaka lever.

Nej, fram med experimentlustan uppmanar Aki Wahlman och lägger upp en annorlunda potatissallad med vilt-skav som huvudingrediens.

– Något jag själv experimenterat med är att servera vilt till sallad och kallt som förrätt. Och varför inte använda olika

skaver istället för kebabskött? Ofta använder restaurangerna bara de finaste styckningsdetaljerna, som filé, när de komponerar en vilträtt. Det är visserligen enkelt att tillaga och gör det nästan omöjligt att misslyckas. Kunderna är också traditionstyngda och väljer gärna ett säkert kort från menyn. Men det är synd, för rätt tillagade är många andra, billigare styckningsdetaljer både smakrikare och mörare än filéerna. Dessutom får man ner priset på menyn och kan då attrahera fler kunder.

– Besöker man topprestaurangerna idag ser man ytterst sällan filé på menyn. Men tillagning av andra styckningsdetaljer kräver betydligt bättre kunskaper och mod av både kocken och restauranggästen.

#### **Klassiska komplement i ny tappning.**

Aki lägger ut fyllningen till viltrullarna på filodegen; brynt älgkött i tärningar med senap, soltorkade tomater och kantareller. Han lägger filodegrullarna på en plåt, penslar med olja och skjuter in dem i ugnen. När de är klara ska de bli en lika enkel som läcker entrérett.

– De är tänkta att serveras rumstempererade eller kalla, så de får svalna ordentligt först. Svamp och vilt är en klassisk och otroligt bra kombination. Även olika typer av bär fungerar ofta mycket bra ihop med viltkött, men att slentrianmässigt lägga en hög bär på tallriken när man serverar vilt tycker jag är för tråkigt. Bär går att använda betydligt mer mångsidigt och restaurangerna borde utveckla kombinationerna mer.

– Svamp borde vi äta mer av, även om vi i Finland och Sverige äter hyfsat mycket av den varan. Tyvärr är kvaliteten inte alltid den bästa. Själv föredrar jag att använda färsk svamp under säsong och annars fryst. Fryst svamp bevarar svampens ursprungliga smak bättre än konserverad som oftast får kraftigt försämrad kvalitet på grund av tillsatser av salt och ättika. Konserverade murklor är dock ett undantag.

När viltrullarna svalnat snedskär och arrangerar Aki Wahlman dem på ett uppläggningsfat. En örtdressing gör rätten komplett.

– Senap, soltorkade tomater och vitlök hör ju kanske inte till de klassiska vilttillbehören, men det är just det som ger rätten spänst. Dessutom funkar det jättebra ihop med kantarellerna. Man måste släppa in lekfullheten i köket och vid matbordet och våga tänka nytt. Varför ska man till exempel alltid äta vilt i lappmarken och aldrig i skärgården? Det är ju helt tokigt! Vilt är utmärkt mat året om och gärna i kombination med soppa under höst, vinter och vår. På sommaren går vilt utmärkt att grilla, och gärna då att indirektgrilla det grövre, smakrikare köttet.

Det finns knappt någon råvara som är så mångsidig som bär. I ena stunden visar bäret upp sig som ett elegant och sött avslut, i nästa som ett syrligt komplement med sting till lättstekt vilt. Som tjock och glansig marmelad tronar det mitt på frukostbordet och i samma skepnad visar den sig som aromatisk smakförhöjare till ostbrickan. Vi lät toppkockarna från matstudion Hemmagastronomi, Simon Laiti och Mattias Sturk, visa upp en del av bärets kulinariska spännvidd.

# Kryddiga tillbehör och söta slut.



Mattias Sturk och Simon Laiti på Hemmagastronomi har komponerat en serie läckra och moderna bärrecept.

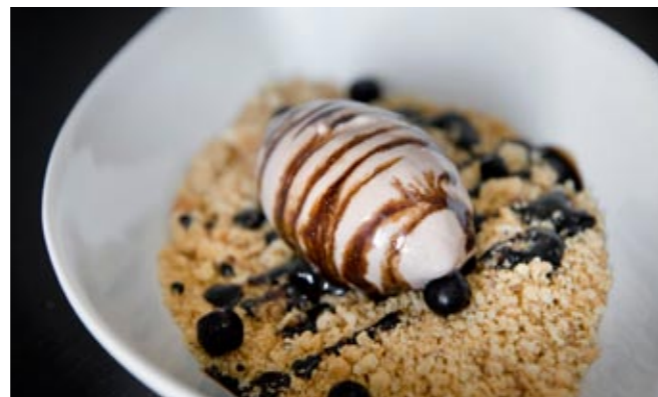


Det eleganta demonstrationsköket i svart och rostfritt står Simon och Mattias och experimenterar fram sina bärrecept. Det smakas och diskuteras. Kanske lite mera socker? Slår kumminsmaken igenom? Fick choklad- och mandelanslaget rätt konsistens? Koncentrerat och fokuserat växer recepten fram och arrangeras på assietter, tallrikar och i glas.

– Björnbärskonfekten är väldigt användbar och kan serveras både som tillbehör och som dom är. Man kan med fördel använda muskovadosocker som ger en liten lakritston för björnbär och lakrits är en suverän kombination, säger Mattias.



Björnbärskonfekt. Enkelt och raffinerat av klassisk marmeladtyp.



Chokladglass med blåbärsbalsamico. Djup, sötsyrlig blåbärssmak i kontrast till en krämig chokladglass.



Lingonchutney. Ostbrickans vän. Den kryddiga lingonchutneyn passar dessutom extremt bra till smakrik vildfågel.

– Naturligtvis går det att använda alla sorters bär för att göra den här marmeladkonfekten, men lättast är det med pektinrika bär. Blåbär är svårt på grund av sin låga pektinhalt och behöver därför tillsats av äpple och citron. Björnbär funkar hyfsat bra och lingon är hur lätt som helst.

Mattias rullar marmeladen i socker och lägger upp för fotografering. Mitt emot honom står Simon Laiti och experimenterar fram ett läskande iste som fungerar lika bra mitt i måltiden som pikant törstsläckare.

– Jag valde att använda ett svart te av hög kvalitet. Vill man ha mildare smak går det utmärkt att använda andra te-sorter, till exempel Rooibos. Låt hjortronen dra i teet ett dygn innan de silas bort. Rosmarinkvisten ger en extra Norrländsk touch av skog men kan uteslutas eller bytas ut mot exempelvis mynta.

Upp på tallriken kommer så ett bakverk av klassiskt snitt; en mandel- och chokladkaka med överdrag av hallongelé. Simon ger sin syn på kompositionen:

– Om anslaget förvaras i kylan är det viktigt att det får vila en stund i rumstemperatur innan servering. Hallonet syrliga fruktighet bryter perfekt mot det nötiga och chokladtunga. Lätt att servera och dessutom jäkligt gott!

Samtidigt som Simon röjer bänken inför nästa komposition rostar Mattias kryddorna till lingonchutneyn för att framhäva aromen.

– I det här receptet använder jag långpeppar, en lite sötare pepparsläkting, tillsammans med korianderfrön och kummin. Chutneyn funkar bra till smakrikt vilt och starka ostar. Långpepparen ger en lätt eftersläpande hetta, säger Mattias och lägger upp en liten aptitretare på getost.

Ofta är det enklaste allra godast. Och riktigt enkel är desserten av chokladglass med blåbärsbalsamico.

– Det gäller att hitta spännande smakkombinationer i det enkla och oväntade. Rena, tydliga smaklinjer ger också gästen en större upplevelse, anser Simon.

– Det är precis som mamma eller mormors blåbärspaj med hemlagad vaniljsås. En enkel dessert man minns hela livet.



Iste Polarica. En smak av Nordkalotten. Iste Polarica har en härligt läskande friskhet och ton av skog.



**Rostad kokosbrioche & havtornskräms.** En smak av Nordkalottens vindpinade kustlandskap.



**Mandel- & chokladkaka med hallongelé.** Den maffiga mandel- och chokladkakan får kulinarisk höjd med sitt fruktiga och syrliga hallongelé.



**Krusbärsoppa & vit choklad.** Fyllig krusbärsoppa där den friska syrligheten lindas in i vit choklad.



**Åkerbärsgelé med vaniljpannacotta.** Den karga nordnorden möter soliga Italien.

”Blott Sverige svenska krusbär har” skrev Carl Johan Love Almqvist. Om det var ett infall av nostalgisk hemlängtan eller en elak pik till hemlandet med syftning på krusbärets sträva syrlighet är svårt att veta. Krusbär innehåller dock mycket citron-, vin- och äppelsyra som måste tas i beräkning vid tillagning.

– I vårt recept mjukar vi upp krusbärets syrlighet med socker och fett i form av kakaosmör. Används riktigt mogna krusbär kan sockermängden minskas, menar Mattias och ställer fram krusbärsoppa för fotografering.

Nästa rätt kombinerar syrliga skärgårdsbär från norr med frukostbröd från hjärtat av Frankrike för att efterlikna en klassisk engelsk institution.

– Det här är en flirt med England och deras afternoon tea med lemon curd och scones, säger Simon och brer havtornskräms mellan två rostade skivor kokosbrioche.

– Havtorn är aromatiska och mycket syrliga. Som gjorda för att möta det söta, tropiska inslaget av kokos. Kombinationen är mycket raffinerad i smak och läcker att se på.

Tempot i tillagningen är högt och fotografens kamera smattrar för fullt. Sist men inte minst i raden av bärkompositioner kommer en krämig vaniljpannacotta med ett mörkrött åkerbärsgelé.

– Jag har förstått att åkerbär är inget man behandlar hur som helst här i Norrbotten, säger stockholmaren Mattias.

– ”Åkerbäret har en så speciell smak” säger många till mig. Men smakar inte hallon speciellt, eller hjortron, eller björnbär? Varför ska det vara omöjligt att smaksätta åkerbär när det är fritt fram för alla andra bär? I det här receptet har jag dock låtit åkerbärets naturliga arom framträda, och visst – jag håller med om att åkerbär smakar fantastiskt.

## Mandel- & chokladkaka med hallongelé

### MANDELBOTTEN

300 g florsocker  
125 g skalade, rostade och mixade sötmandlar  
125 g mjöl  
1 nypa salt  
5 g bakpulver  
175 g osaltat smör  
300 g äggvita

Blanda alla ingredienser. Vänd i det smälta smöret vid en temperatur av 50 grader. Låt vila i några timmar och baka sedan 20 minuter, 190 grader, i långpanna. Låt svalna.

### CHOKLADKRÄM, GRUNDRECEPT

250 g vispgrädde  
250 g mjölk  
80 g äggula  
40 g socker

Koka upp gräddmjölken, vispa socker och äggula. Blanda ihop de båda och värms till 84 – 86 grader. Mixa och sila.

### CHOKLADBOTTEN

500 g chokladkräm  
280 g mjölkchoklad ca 40% kakaohalt  
3 g gelatin

Blötlägg gelatinet i kallt vatten. Lägg gelatinet i den varma chokladkrämen. Blanda kräm och den finhackade chokladen med en slickepott. Handmixa för att få ett fint & glänsande resultat och undvik att arbeta in luft. Häll krämen på mandelbotten och låt svalna.

### HALLONGELÉ

100 g hallonpuré  
½ dl vatten  
50 g socker  
6 g gelatin

Koka upp puré, vatten och socker. Lägg i det blötlagda gelatinet. Häll över i formen med mandel och chokladkakan. Låt stelna i kyl/frys.

## Lingonchutney

150 g lingon  
50 g socker  
Saft av 1 lime  
Skal av 1 lime  
1 tsk stötta kumminfrön  
1 tsk stötta korianderfrön  
1 långpeppar

Koka upp lingon, socker och lime. Sjud på mellan-låg värme tills det tjocknar något. Mortla kryddorna, rosta i stekpanna ½ minut. Blanda i lingonen och låt svalna något.

## Björnbärskonfekt

12 g citronsyra  
600 g björnbärspuré  
150 g glykos  
15 g pektin  
825 g socker

Koka upp puré, 750 g socker och glykos. Blanda resterande socker med pektin och blanda i den kokande purén. Koka till minimum 107 grader. Blanda citronsyra med lite vatten. Häll i den kokande purén och häll i plastade formar. Jobba snabbt! Konfektyren stelnar snabbt. Låt gärna vila upp till ett dygn i torr rumstempererad miljö. Skär cm stora kuber och rulla i strösocker.

## Iste Polarica

200 g hjortron  
1 liter kallt, neutralt te  
Socker efter smak  
Is  
Fyra rosmarinkvistar

Mosa hjortronen lätt i ett värmeståligt kärl. Spara några hjortron till garnering. Brygg valfritt te över hjortronen, smaksätt med socker och låt svalna. Ställ sedan i kyl över natten. Sila. Stoppa en rosmarinkvist i ett högt glas, varva is och hjortron och häll det kalla teet över. Servera genast.

## Åkerbärsgelé med vaniljpannacotta

ÅKERBÄRSGELÉ  
500 g åkerbär  
1 dl vatten  
100 g socker  
6 g gelatin

Koka upp åkerbär med vatten och socker. Mixa medan det är varmt och sila genom en finmaskig sil. Tillsätt blötlagt gelatin, låt svalna något och häll upp i fina serveringsglas. Låt stelna i kyl.

### VANILJ-PANNACOTTA

5 dl mjölk  
5 dl grädde  
1 vaniljstäng urkärnad, koka även med stängen  
2 dl socker  
10,5 g gelatin (är samma som 3 ½ gelatinblad á 3 g)

Koka upp gräddmjölken med socker och vanilj. Lägg i det blötlagda gelatinet. Låt stå i 10 minuter så att vaniljsmaken går ut i gräddmjölken. Sila och häll över i glasen med den kalla åkerbärsgelén. Låt stelna några timmar i kylan.

## Rostad kokosbrioche & havtornskräms

### BRIOCHE DEG

480 g ägg  
40 g jäst  
800 g vetemjöl  
20 g salt  
80 g socker  
560 g smör

Blanda alla ingredienser till degen, förutom smöret, i en degblandare. Blanda ner smöret lite i taget. Lägg degen i en bunke och plasta. Låt stå i kyl över natten eller minst 6 timmar. Degen måste hela tiden vara kylskåpskall. Smörj en form med smör råsocker och kokosflingor. Baka i 220 grader, ca 20–25 min.

### HAVTORNSKRÄM

50 g osaltat smör  
1 ½ dl socker  
2 dl havtornssaft  
2 msk maizenamjöl  
2 äggulor  
2 ägg

Koka ihop smör, 1 dl saft, socker. Rör ut maizenamjölet med resten av saften och vispa ner i den varma vätskan. Vispa i äggen och sjud på svag värme tills det tjocknar. Sila genom finmaskig sil och låt krämen sätta sig i kylan innan den används.

## Krusbärsoppa & vit choklad

1 liter krusbär  
1 dl vatten  
2 dl socker  
Vit choklad

Koka lagom mjuka på låg temperatur så dom bibehålls så hela som möjliga. Sila av vätskan och blanda med smält vit choklad efter tycke och smak så att det blir en chokladsoppa. Häll eventuellt i några droppa cognac på slutet. Servera med en matsked kokta krusbär i mitten. Hyvla vit & mörk choklad runt omkring.

## Chokladglass med blåbärsbalsamico

1 dl blåbärspuré  
1 dl balsamico av god kvalitet  
Socker  
Chokladglass

Blanda lika delar fint passerad blåbärspuré och balsamico. Koka ihop med socker efter tycke & smak till en sirapsliknande konsistens. Lägg kaksmulor i botten på en tallrik, skeda upp chokladglass och ringla balsamico över.

# Polaricas vilda sortiment



## SORTIMENTSLISTA VILT

Art.nr	Artikel	Vikt/st	Vikt/krt
<b>STYCKNINGSDETALJER AV REN</b>			
321140	Renstek rundsågad	3,0-5,0 kg	ca 15 kg
321232	Renrostbiff	0,3-0,5 kg	ca 4 kg
321240	Renstek benfri nätd	1,5-3,0 kg	ca 8 kg
321280	Reninnanlår utan kappa	0,6-1,2 kg	ca 4 kg
321330	Renbog benfri nätd	1,0-2,5 kg	ca 8 kg
321440	Rensadel 8 rib med innerfile	2,5-3,5 kg	ca 9 kg
321462	Ren frenched racks med shortloin	0,8-1,2 kg	ca 5 kg
321471	Renytterfile	0,4-1,2 kg	ca 4 kg
321476	Renytterfile skinnad	0,4-1,2 kg	ca 4 kg
321490	Reninnerfile	0,2-0,4 kg	ca 4 kg

## STYCKNINGSDETALJER AV RENKALV

321600	Renkalvstek tunnelbenad	1,5-2,5 kg	ca 8 kg
321640	Renkalvstek rundsågad	2,0-3,5 kg	ca 15 kg
321660	Renkalvsadel	2,0-3,0 kg	ca 9 kg
321680	Renkalvinnanlår	0,4-0,9 kg	ca 4 kg

## RENBIPRODUKTER

321540	Renmärgben sågade	ca 8 st/ kg	ca 5 kg
321560	Renbuljongben sågade av ryggben		ca 8 kg
321690	Renkalvlever	0,3-0,7 kg	ca 8 kg
321840	Rentunga	0,1-0,3 kg	ca 6 kg
321880	Renblod	0,5 l	12x0,5 l

## STYCKNINGSDETALJER AV RÅDJUR

326240	Rådjursstek benfri nätd	0,9-1,8 kg	ca 8 kg
326420	Rådjursadel	1,6-2,8 kg	ca 6 kg
326471	Rådjursytterfile	0,6-0,8 kg	ca 5 kg

## STYCKNINGSDETALJER AV ÄLG

324220	Älgstek benfri 3cut		ca 15 kg
324231	Älgrostbiff	2,0-3,0 kg	ca 5 kg
324240	Älgstek benfri nätd	2,0-3,0 kg	ca 8 kg
324280	Älginnanlår utan kappa	1,5-4,5 kg	ca 8 kg
324320	Älgbogstek benfri	2,0-4,0 kg	ca 8 kg
324380	Älgentrecote	1,0-2,0 kg	ca 8 kg
324450	Älgytterfile		ca 6 kg
324490	Älginnerfile	0,5-2,0 kg	ca 6 kg

## STYCKNINGSDETALJER AV HJORT

327240	Hjortstek benfri nätd	1,0-3,0 kg	ca 10 kg
327280	Hjortinnanlår utan kappa	1,2-1,8 kg	ca 10 kg
327320	Hjortbog benfri	1,0-2,2 kg	ca 10 kg
327421	Hjort frenched racks	1,3-1,5 kg	ca 10 kg
327471	Hjortytterfile	1,5-2,0 kg	ca 10 kg
327473	Hjortytterfile kort skinnad	1,2-1,5 kg	ca 10 kg
327490	Hjortinnerfile	0,7-0,8 kg	ca 10 kg

## STYCKNINGSDETALJER AV DOVHJORT

323240	Dovhjortstek benfri nätd	1,0-2,5 kg	ca 12 kg
323320	Dovhjortsbog benfri	ca 1,5 kg	ca 12 kg
323471	Dovhjortsytterfile		ca 12 kg
323490	Dovhjortsinnerfile		ca 12 kg

## SKAVPRODUKTER

321900	Renskv		5 kg
321902	Renskv av bog (gourmet)		5 kg
321903	Fjällskav lättrokt flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
324900	Älgskav flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
325690	Strutsskv		5 kg
326090	Vildsvinsskv flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
326091	Vildsvinsskv lättrokt flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
329254	Lammskv flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
329900	Viltmästarskv flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
329911	Viltmästarskv	5 x 1 kg	5 kg
329929	Kebabskav (kryddad) flingad	2 x 2,5 kg	5 kg

## STYCKNINGSDETALJER AV LAMM/FÅR (NZ)

329241	Lammstek benfri	1,1-1,4 kg	ca 10 kg
329262	Lamm frenched racks	340-520 g	ca 10 kg
329271	Lammytterfile (hare)	150-220 g	ca 10 kg
329272	Lamminnerfile	50-90 g	ca 10 kg
329345	Lammrostbiff utan kappa	135-190 g	ca 10 kg
329443	Fårstek tunnelbenad	1,2-2,0 kg	ca 10 kg

## TÄRNADE PRODUKTER

321950	Rengrytbitar tärnat	2 x 2,5 kg	5 kg
324950	Älgrytbitar tärnat	2 x 2,5 kg	5 kg
325651	Strutsgrytbitar	5 x 1 kg	5 kg
326950	Rådjursgrytbitar tärnat		5 kg
327950	Hjortgrytbitar tärnat	2 x 2,5 kg	5 kg
329550	Kängurugrytbitar	2 x 2,5 kg	5 kg

## FÄRSPRODUKTER

324740	Älgfärs	10 x 500 g	5 kg
324760	Älgfärs flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
327760	Viltfärs flingad	2 x 2,5 kg	5 kg
327762	Viltfärs	10 x 500 g	5 kg

## STYCKNINGSDETALJER AV HARE/KANIN

329000	Hare hel	ca 2 kg	ca 5 kg
329055	Kaninstek	250-300 g	ca 5 kg
329057	Kaninfile	ca 100 g	ca 5 kg
329100	Harstek	260-380 g	ca 5 kg
329470	Harfile	80-120 g	ca 5 kg

## CHARKPRODUKTER

322900	Renkorv rökt	ca 0,6 kg	ca 5 kg
322902	Älgkorv rökt	ca 0,6 kg	ca 5 kg
322949	Rensalami skivad	5 x 500 g	2,5 kg
322970	Viltpaté	ca 1,5 kg	ca 3 kg
322971	Renpastrami	ca 1,5 kg	ca 3 kg
329770	Viltköttbullar	357 x 14 g	5 kg
329775	Viltfärsbiffar	84 x 60 g	5,04 kg
329852	Rencarpaccio	10x(4x60g)	2,4 kg

## EXOTISKT VILT

326049	Vildsvinsinnerfile	250-350 g	ca 7 kg
326050	Vildsvinsstek benfri nätd	0,8-1,6 kg	ca 8 kg
326071	Vildsvinsytterfile	0,8-1,3 kg	ca 7 kg
328841	Bisonytterfile	3,0-4,0 kg	ca 6 kg
328670	Springbockytterfile	0,6-1,2 kg	ca 5 kg
328671	Bläsbockytterfile	0,8-1,4 kg	ca 5 kg
328240	Björnstek benfri nätd	1,5-3,0 kg	ca 8 kg
328280	Björninanlår		ca 8 kg
328390	Björnbog benfri	1,5-3,0 kg	ca 6 kg
328470	Björnfile inner&ytter		ca 6 kg
329524	Kängurustek benfri	3,0-4,0 kg	ca 8 kg
329541	Kängurufilè	130-200 g	ca 6 kg

## RÖKT/TORKAT REN

322143	Renklubba rökt	2,0-4,0 kg	ca 6 kg
322220	Renstek benfri i rulle enrisrökt	ca 2,5 kg	ca 5 kg
322223	Renstek i bit rökt	ca 1 kg	ca 6 kg
322230	Renstek rökt skivat	5 x 500 g	2,5 kg
322240	Renstek rökt skivat	25 x 100 g	2,5 kg
322280	Renstek hel suovasrökt	1,0-2,0 kg	ca 8 kg
322380	Torrkött benfritt	0,2-0,8 kg	ca 4 kg
322470	Renytterfile lättrokt	0,5-0,6 kg	ca 6 kg
322810	Hjärta enrisrökt	0,3-0,5 kg	ca 5 kg
322830	Rentunga rökt	0,1-0,3 kg	ca 5 kg

## ÖVRIGT RÖKT VILT

322160	Älgstek rökt skivat	5 x 500 g	2,5 kg
322170	Älgstek rökt skivat	25 x 100 g	2,5 kg
322180	Älgstek benfri i rulle enrisrökt	ca 2,5 kg	ca 5 kg
322190	Älginnanlår flatrökt	1,7-2,3 kg	ca 6 kg
322728	Hjortinnanlår flatrökt	1,7-2,3 kg	ca 6 kg
322850	Lammstek benfri rökt		ca 2,5 kg
322851	Lammfiol (av stek) rökt	ca 1,7 kg	ca 3,5 kg
322151	Vilthack rökt	5 x 500 g	2,5 kg
322472	Hjortytterfile skinnad lättrokt	0,8-1,2 kg	ca 6 kg
322721	Hjortstek benfri i rulle enrisrökt	ca 2,5 kg	ca 5 kg
322723	Hjortstek rökt skivat	5 x 500 g	2,5 kg
322600	Rådjursfiol (av stek) rökt	1,7-2,3 kg	ca 4 kg
322680	Vildsvinsstek benfri nätd rökt	ca 1 kg	ca 6 kg



## SORTIMENTSLISTA FÅGEL

Art.nr	Artikel	Vikt/st	Vikt/krt
325042	Ripa grytfärdig	ca 0,3 kg	10 st
325160	Skogsduva grytfärdig	ca 250 g	10 st
325161	Skogsduvfile	ca 60 g	6xca 1 kg
325300	Rapphöna grytfärdig	250 + g	6 st
325301	Rapphönsfile	ca 60 g	6xca 1 kg
325240	Fasan grytfärdig	700-800 g	10 st
325250	Fasan grytfärdig	800 + g	10 st
325281	Fasanfile	ca 150 g	5xca 1 kg
325420	Vildand grytfärdig	700 + g	10 st
325451	Vildandsbröst benfri	180-250 g	ca 5 kg
325060	Orre grytfärdig	0,6-1,0 kg	ca 5 kg
325100	Tjäder grytfärdig	0,8-3,0 kg	ca 4 kg
325315	Pärhönsfile suprême	160-180 g	ca 5 kg
325450	Ankbröst benfri	0,3-0,4 kg	ca 5 kg
325610	Strutsstek	ca 2,5 kg	ca 10 kg
325611	Strutsstek portion	6x(6x160g)	5,76 kg
325670	Strutsfile	ca 2,5 kg	ca 10 kg
325676	Strutsmedaljong	14 x 150 g	2,1 kg



## SORTIMENTSLISTA FISK

Art.nr	Artikel	Vikt/st	Vikt/krt
332223	Rödingfile	170-270 g	ca 5 kg
332227	Fjällröding vild portions	ca 250 g	ca 5 kg
332602	Löjrom bottenviks	1 kg	6x1 kg



## SORTIMENTSLISTA BÄR

Art.nr	Artikel	Förp.	Krt/pall	Vikt/pal
410253	Hjortron	1 x 5,0 kg	72	360 kg
410263	Hjortron	6 x 1,0 kg	63	378 kg
420235	Blåbär	2 x 2,5 kg	72	360 kg
420236	Blåbär	5 x 1,0 kg	72	360 kg
420245	Blåbär krav	2 x 2,5 kg	72	360 kg
430235	Lingon	2 x 2,5 kg	72	360 kg
430236	Lingon	5 x 1,0 kg	72	360 kg
430245	Lingon krav	2 x 2,5 kg	72	360 kg
440235	Svarta vinbär	2 x 2,5 kg	72	360 kg
450264	Åkerbär	6 x 0,5 kg	63	189 kg
460235	Tranbär	2 x 2,5 kg	72	360 kg
462235	Krusbär	2 x 2,5 kg	72	360 kg
463235	Körsbär	2 x 2,5 kg	72	360 kg
470234	Hallon	4 x 2,5 kg	36	360 kg
470235	Hallon	2 x 2,5 kg	72	360 kg
470236	Hallon	5 x 1,0 kg	72	360 kg
470245	Hallon krav	2 x 2,5 kg	72	360 kg
471235	Röda vinbär	2 x 2,5 kg	72	360 kg
474235	Jordgubbar	2 x 2,5 kg	72	360 kg
474236	Jordgubbar	5 x 1,0 kg	72	360 kg
474245	Jordgubbar krav	2 x 2,5 kg	72	360 kg
475236	Smultron	5 x 1,0 kg	72	360 kg
478235	Björnbär	2 x 2,5 kg	72	360 kg
478236	Björnbär	5 x 1,0 kg	72	360 kg
480235	Exotisk fruktblandning	2 x 2,5 kg	72	360 kg
480335	Dessertblandning	2 x 2,5 kg	72	360 kg
481235	Mangokuber	2 x 2,5 kg	72	360 kg
482235	Ananasbitar	2 x 2,5 kg	72	360 kg
490235	Äppelklyftor	2 x 2,5 kg	56	280 kg
491235	Rabarber	2 x 2,5 kg	72	360 kg
493235	Havtorn	2 x 2,5 kg	72	360 kg



## SORTIMENTSLISTA SVAMP

Art.nr	Artikel	Förp.	Krt/pall	Vikt/pal
481233	Stenmurklor	1 x 4,0 kg	48	240 kg
482263	Kantareller	6 x 1,0 kg	64	384 kg
485263	Blandsvamp	6 x 1,0 kg	64	384 kg
487263	Karl johansvamp	6 x 1,0 kg	64	384 kg

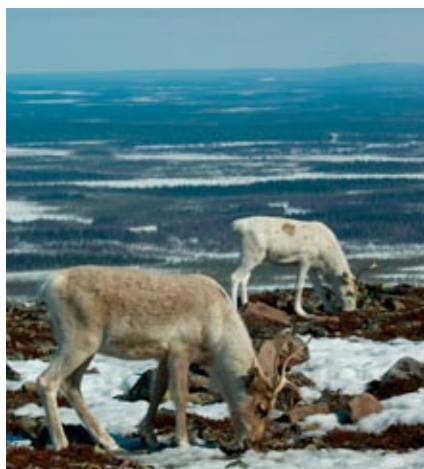
## PRESENTARTIKLAR

325700	Renskinn beredd			1 st
--------	-----------------	--	--	------

För beställning av varor, säljstödsmaterial, recept mm, kontakta oss på telefon 0922-292 00, fax 0922-292 22 eller info@polarica.se

Riv loss och spara uppslaget!





Vi blir allt mer medvetna om vad och hur vi äter. Vi vet allt om glykemiskt index, kolesterol och kalorier. Trots det är det ibland svårt att veta vad som är bra och nyttig mat.

Men det är faktiskt enklare än du tror att laga fettsnål och näringsrik mat. Vilt innehåller all den energi du behöver utan att bombardera din kropp med omättade fetter. Dessutom är vilt både lättlagat och snabblagat.

I det här magasinet lät vi kocken och slow food-anhängaren Aki Wahlman ge sin syn på bra mat. På sidorna 17 till 19 hittar du hans recept på lättlagade och spännande rätter där klassiska viltprodukter används på ett lite annorlunda sätt. Smaklig läsning, önskar vi på Polarica!

# Vilt och gott



Renlägg med höstens rödbetor

10 portioner

- 10 st renlägg special, sågade, sorterade
- ca 3 l köttbuljong
- 1 morot
- 1 lök
- 1 bit rotselleri
- Vitlök
- Salt, svart- och vitpeppar från kvarn
- Färsk rosmarin och timjan
- Lagerblad
- 500 g färska rödbetor

Putsa renläggen och skär av den tunna hinnan en bit från benet. Krydda med örter, vitlök, salt, svart- och vitpeppar. Placera läggen och de övriga ingredienserna i grytan. Häll över köttbuljong. Tillaga i ugn ca 120 grader tills renläggen är mör och köttet börjar lossna från benet. Tvätta rödbetorna noga och skär dem i jämnstora bitar. Ugnbaka dem ca 1 timme i 200 grader. Pensla renläggen med honung smaksatt med vitlök och gratinera i ugn tills ytan får en glänsande och gyllene yta. Passar utmärkt till all slags potatis.



Gulaschsoppa på älg

10 portioner

- 500 g grytbitar av älg
- 4 matskedar matolja
- 500 g potatis
- 2 morötter
- 2 lökar
- 6 vitlöksklyftor
- 4 msk malen paprika
- 0,5 tsk cayennepeppar
- 0,5 tsk brödkummin
- 0,5 tsk svartpeppar
- 4 lagerblad
- 3 buljongtärningar

Bryn köttet snabbt i olja. Tillsätt hackad lök och vitlök och låt fräsa tills löken mjuknat. Sänk temperaturen och tillsätt kryddorna. Se till att köttet drar åt sig matoljan. Var försiktig så du inte bränner kryddorna. Smula ner buljongtärningarna och häll över vatten så det täcker. Sjud tills köttet är mört. Tillsätt potatis och morötter i grova bitar och låt koka med. När potatisen är färdig är soppan klar. Servera med gott grovt bröd.



Pannbröd med karljohansvamp

10 portioner

- 5 dl 42-gradigt vatten
- 5 dl vetemjöl
- 200 g karljohansvamp
- 25 g jäst
- 3 tsk salt
- 9 dl dinkelmjöl
- 1 dl matolja

Rör ut jästen i vatten och blanda i vetemjölet. Täck över skålen med handduk och låt degen jäsa i rumstemperatur ca 1 timme. Tillsätt övriga ingredienser utom svamparna och jäs i ytterligare 20 min. Skär svampen i rejäla bitar och bryn den i olja. Smaksätt med salt och peppar. Blanda ner svampen i degen och bearbeta väl på ett rejält mjölad underlag. Låt brödet jäsa 20 min i en väl oljad stekpanna eller kastrull. Baka av i ugn, 200 grader, 20-30 min.

## Krispiga viltrullar med kantareller

10 portioner

1 pkt 400 – 500g filodeg  
Smält smör eller matolja till pensling



FYLLNING:

300 g kantareller  
2 – 3 vitlöksklyftor  
400 g grytbitar av älg eller skav  
½ dl färsk persilja, hackad  
1 dl soltorkade tomater, hackade  
1 msk grov senap,  
1 tsk salt  
krossad svartpeppar  
1 ägg

Tina filodegen. Torka tomaterna och strimla dem fint. Skala och hacka vitlöken. Bryn viltköttet och blanda med tomat, vitlök och resten av ingredienserna. Bred ut ett filodegsark på bordet. Smörj lätt med matolja och placera ännu ett filodegsark ovanpå. Bred ut fyllningen över halva filodegsarket och rulla degen till en rulle. Pensla lite matolja i skarven och vik ihop båda ändarna. Lägg rullen med skarven neråt på en plåt med bakplåtspapper. Pensla rullen lite lätt med matolja och baka av i ugn, 200 grader i ca 30 min eller tills rullen fått en lätt ljusbrun färg. Låt svalna av ordentligt och skär varje rulle i två bitar. En sås av majonnäs och färska örter passar utmärkt till. Servera som förrätt eller huvudrätt.

## Vild potatissallad

10 portioner

1 kg fast potatis  
350 g Polarica skav  
2 msk matolja för stekning  
2 st gula lökar  
4 msk olivolja  
2 msk vinäger  
2 msk socker  
Salt o peppar  
Gräslök  
10 st rädisor, skivade  
200 g körsbärstomater  
1 knippa värlök  
Gräddfil

Tvätta och rosta potatisen i ugn, 200 grader. Klyfta potatisen varm och lägg genast upp på serveringsfat. Dela löken från rot till topp och blanchera hastigt i saltvatten. Bryn skaven i olja. Tillsätt vinäger, socker och olivolja. Arrangera skav, tomater, rädisor, lök och hackad gräslök med potatisen på fatet. Rippla gräddfil vid sidan om. Smaksätt gärna med färska örter, salt samt svartpeppar.



## Renskausgömma med olivpotatispuré

10 portioner

800 g renskav  
1 dl matolja  
2 dl vatten eller öl  
Salt, svartpeppar, (krossad vitlök)

Lägg frusen skav och olja i en het gryta. Låt skaven tina med locket på. Rör om emellanåt. När vätskan har kokat in i köttet, tillsätt kryddorna och fortsätt bryna skaven tills den är mörkbrun. Tillsätt vätska och sjud under lock ca 30 min. Smaka av med salt och peppar och ev. lite vitlök.

OLIVPOTATISPURÉ:

1,2 kg skalad, mjölig potatis  
1 dl grädde  
1 dl av potatisens kokvatten  
½ dl olivolja

Koka potatisen och gör en puré tillsammans med de övriga ingredienserna. Smaka av med salt och peppar.

Lägg potatispuré i botten, sedan ett lager skav. Toppa med puré. Strö över krossat hårt surdegsbröd (Finn Crisp, Fazer Crisp), och grädda i ugn, ca 200 grader, tills ytan får en fin mörkbrun färg. Servera med stekt svamp och färsk salvia.



## Carpaccio på älg

MED RÖKT OLIVOLJA,  
VÄSTERBOTTENFÄRSKOST OCH ÖRTSALLAD

300 g tunt skivad älgfilé  
0,5 dl rökt olivolja  
0,5 dl riven västerbottensost  
0,5 dl philadelphiaost  
Riven pepparrot  
Örter och salladsskott  
Salt och peppar

POLARICAS VINVAL:  
1999 PiodiLei  
Pio Cesare, Langhe  
Piemonte, Italien.

Rök olivoljan i en bunke som ställs i röken i ca. 20 min.

Blanda riven västerbottenost med philadelphiaost och lite riven pepparrot. Smaka av med salt och peppar.

Skiva älgfilén tunt och arrangera på tallrikar. Pensla på den rökte olivoljan, salta och peppra.

Servera med en liten fräsch sallad på örter och salladsskott.

## Tomatbräserverade viltfrikadeller

10 portioner

2 msk olivolja  
2 – 3 vitlöksklyftor  
500 g tomat, skalad o krossad  
2 tsk socker  
En skvätt rödvin eller köttbuljong  
800 g vilt- eller älgfärs  
200 g Polaricas rökta vilthack  
2 st ägg  
Parmesanost  
Salt  
Svartpeppar  
Spagetti

TOMATSÅS: Fräs tunt strimlade vitlöksklyftor snabbt i matolja. Tillsätt tomaten och rör så att det ej bränns vid. Tillsätt till rödvin, salt, svartpeppar och socker. Sänk värmen och låt såsen sjuda.

VILTFRIKADELLER: Knäck äggen i en stor skål. Riv parmesanost över så att det täcker äggen. Tillsätt salt o svartpeppar. Rör till en jämn smet. Tillsätt nu färs och vilthack. Blanda alla ingredienser väl.

## Grillat ripbröst

MED TRYFFELRISOTTO, SAUTÉ PÅ  
TVÅ SORTERS KÅL SAMT CHIPOTLESKY

4 hela ripor  
4 dl rödvin  
2 morötter  
1 gul lök  
1–2 hela chipotle chilifrukt  
2 dl arborioris  
3 finhackade charlottenlökar  
1,5 vitt vin  
4,5 dl buljong  
Färsk tryffel eller tryffelolja  
Savoy- och spetskål  
Salt och peppar

POLARICAS VINVAL:  
2003 Vigneto Staderi  
La Spinetta, Barbaresco  
Piemonte, Italien.



Skär ut ripbrösten och lägg åt sidan. Bryn ripskrovet och koka en kraftig fond tillsammans med kalufond, rött vin, morot, lök och chipotle. Tillaga en klassisk risotto på arborioris, charlottenlök, vitt vin och buljong. Smaksätt med tryffelolja eller färsk tryffel, salt och peppar. Kom ihåg att alltid tillsätta tryffeln sist då värme förstör den delikata tryffelsmaken.



Forma pingpongstora bollar av frikadellsmeten. Lägg dem försiktigt i den kokande tomatsåsen. Koka frikadellerna 15 – 20 min, tills dom är färdiga. (Vänd endast några gånger, så att dom inte går sönder). Koka spagettin medan frikadellerna blir klara.



## Nobissallad Polarica

MED SOUVAS, VÄSTERBOTTENOST  
OCH BRÖDKRUTONGER

Romansallad  
1 dl Västerbottenost (grovriven/hyvlad)  
Souvas, alt torkat reninnanlår  
Nobisdressing

Riv romansalladen i bitar, vänd ner dressingen och garnera med osten och souvas. Serveras med brödstängerna.

### NOBISDRESSING

2 st ägg  
2 msk vitvinsvinäger  
5 dl olja  
1 tsk salt  
2,5 tsk dijonsenap  
1 st vitlöksklyfta  
2,5 msk gräslök  
svartpeppar

Koka äggen 3 min, gröp ur och kör i mixer.  
Tillsätt senapen och tillsätt oljan droppvis samt vinägern.  
Smaksätt med pressad vitlök, salt och peppar.

### BRÖDSTÄNGER

Formfranska  
Olivolja

Skär formfranskan i långa stänger 1x1 cm.  
Pensla rikligt med olivolja.  
Gräddas i ugn 200°C i 10-15 minuter.

## Stekt Ankbröst

KRYDDIG HAVTORNAREDUKTION  
OCH LAPSKOJS PÅ CONFITERAT ANKLÅR

2 st Ankbröst  
Salt och peppar

### LAPSKOJS

2 st anklår (köttet)  
8 st potatisar  
Salt

Putsa och ruta skinet på ankbröset, krydda, bryn i het panna med skinnsidan ner. Stek färdigt i ugn tills inntemperaturen är 70°C, låt vila. Koka potatisen i saltat vatten håll av vattnet och mosa potatisen. Tillsätt stekfettet från ankbröset. Lagg i bitar av anklåret med gelé och fett. Smaka av med salt och peppar. Servera med havtornsreduktion och rotfruktschips\*. Garnera med bär av havtorn.

### HAVTORNAREDUKTION

1 dl havtorn  
0,5 dl vatten  
1 dl socker  
2 st stjärnanis

Koka ihop alla ingredienserna, sila och passera.  
Låt saften reducera till sirap.

### ROTFRUKTSCHIPS

1 st potatis  
1 st morot  
1 st palsternacka  
1 st rödbeta

Skäres i tunna skivor och friteras i olja, rödbetan sist som färgar av sig. Får rinna av på papper, salta.

\* Rotfruktschips finns att köpa färdiga från grossist: ROOTFRUIT – en svensk produkt från Bjäre. En 75 gr förpackning räcker till 10–12 personer.



## Rabarberpannacotta

SERVERAS MED FROSTNUPNA BÄR

2 dl rabarber kompott  
4 dl grädde  
0,5 dl strösocker  
1 st vaniljstång  
2 st gelatinblad

### RABARBERKOMPOTT

1 kg rabarber  
1 dl vatten  
5 dl strösocker



Kokas ihop tills rabarberna "mosat" sig, låt kallna. Koka ihop grädde, strösocker, vaniljstång. Tillsätt dom blötlagda, urkramade gelatinblad, rör om tills bladen smält. Sila och blanda i rabarberkompotten. Fördela i fyra glas och låt stå kallt över natten. Garnera med halvtinade bär alt färska dito.

## Björnbärsmarmelad

SERVERAS MED ETT URVAL AV  
SMAKRIKA OSTAR OCH ROSTAT BRÖD

500 g björnbär  
2 msk rött vin  
2,5 dl syltsocker (med pektin)  
1 st vaniljstång

Tag ur mörken ur vaniljstången.  
Blanda alltsamman i en kastrull, låt sjuda.  
Gör marmeladprov.  
Serveras kall (göres gärna ett par dagar tidigare) till ost.



## Grillat reninnanlår

MED VITLÖKSKOKTA PUYLINSER,  
JORDÄRTSKOCKSPURÉ OCH PRIMÖRER

600 g reninnanlår  
2 dl puyliner  
2 dl vitt vin  
1–2 vitlöksklyftor  
200 g jordärtskockor  
1,5 dl grädde  
En klick smör  
Primörer efter säsong  
Salt och peppar

**POLARICAS VINVAL:**  
2002 Chateau Kirwan  
Margaux, Bordeaux  
Ranska.

Koka puylinserna mjuka i vitlök, vitt vin, salt och peppar.  
Koka jordärtskockorna mjuka i grädde och lite smör, mixa till en puré och smaksätt med salt, peppar och champagnevinäger.  
Välj grönsaker efter säsong och undvik dyra importprodukter.  
Grilla reninnanlåret och låt eventuellt gå efter i ugn på svag värme tills rätt inntemperatur. Tranchera reninnanlåret och servera med puylinserna, jordärtskockspurén och primörerna.  
Servera gärna lite god kalv- eller viltsky till.





## Ballotine på ripa

SMAKSATT MED SVART TRYFFEL, SERVERAS MED GRILLAD SPARRIS OCH MANDELPOTATISPURÉ

4 hela ripor  
1 äggula  
1 dl grädde  
Färsk tryffel eller tryffelolja  
500 g mandelpotatis  
Gräddmjölk  
Smör  
200 g grön sparris  
Salt och peppar

**POLARICAS VINVAL:**  
2002 Marimar Torres  
Russian River Valley  
Kalifornien, USA.

Gör en färs på riplåret med äggula, grädde, salt och peppar och lite riven tryffel eller tryffelolja. Platta till ripbrösten lite och fyll med färsen, rulla ihop, fixera i plastfilm och aluminium folie. Baka av på 80°C tills ballotinen precis stannat.

Koka mandelpotatis och gör en fin puré tillsammans med gräddmjölk, smör, salt och peppar. Skär bort rotänden på sparrisen och blanchera hastigt i saltat vatten. Grilla sparrisen i het grillpanna. Bryn ballotinen i en stekpanna, tranchera och arrangeras på varma tallrikar med grillad sparris, mandelpotatispuré samt några stänk god balsamvinäger.

## Lättrökt renytterfilé

MED RAGU PÅ OSSVANS, RÖDBETA OCH TOPPMURKLOR. SERVERAS MED CABERNET SAUVIGNONSKY OCH STAMPAD NYPOTATIS.

500 g lättrökt renytterfilé  
500 g oxsvans  
Fondgrönsaker  
200 g färska rödbetor  
1 dl topp- eller stenmurkla  
Rött vin av Cabernet Sauvignon  
400 g färskpotatis  
Grädde  
Smör  
Färsk tryffel eller tryffelolja  
Salt och peppar

**POLARICAS VINVAL:**  
2004 Boekenhoutskloof  
Franschoek, Sydafrika.

Bryn oxsvansarna i stekpanna så de får ordentlig färg och koka dem med bouquet garni och mirepoix som en fond. Rensa svansarna och riv ned i lagom bitar. Koka och klyfta rödbetorna samt blanchera murklorna. Reducera fonden från oxsvansen till kraftig smak, och smaka av den med salt och peppar. Spara hälften till såsen och hälften till ragun. Koka ihop lika delar rödvin på druven Cabernet Sauvignon och oxsvanssky till hälften återstår. Salta och peppra. Koka och groudela potatisen med en visp och smaksätt med tryffel, smör, grädde, salt och peppar. Forma med sked och gratinera. Bryn renfilén, tranchera och servera på en bädd av ragun, tillsammans med potatisen och rödvinsskyn.



## Wild Turkeygravad älgytterfilé

MED SYLTADE KANTARELLER, PEPPARROTSFÄRSKOST OCH ÖRTSALLAD

1 hel älgytterfilé (till 4 port. Krävs ca 300 g)  
2,5 gravsalt  
2-4 cl bourbonwhiskey  
2 dl färska gula kantareller  
4 dl inläggningsslag  
Philadelphiaost  
Riven pepparrot  
Salladsskott  
Salt och peppar

**POLARICAS VINVAL:**  
Sherry Amontillado del  
Puerto, Almacenista  
José Luis Gonzales de  
Obregon, Lustao, Spanien.

Grava älgytterfilén i 1 dl salt och 1,5 dl socker, grovkrossad svartpeppar samt några cl bourbounwhiskey, exempelvis Wild Turkey. Slå varm inläggningsslag bestående av 1 del ättikssprit, två delar socker och tre delar vatten samt två lagerblad, tio gula senapskorn och en kanelstång över de rensade kantarellerna. Låt svalna innan servering. Blanda philadelphiaost med riven pepparrot och smaka av med champagnevinäger samt salt och peppar. Skiva älgfilén tunt. Arrangera på tallrik med lite salladsskott, de syltade kantarellerna och pepparrotsosten.

## Cheesecake

MED JORDGUBBSKOMPOTT

8 st digestivekex  
50 g smör  
400 g färskost  
2 msk florsocker  
1 st vaniljstång

JORDGUBBSKOMPOTT  
500 g jordgubbar frysta  
2 st citroner  
1,5 dl muscovadosocker

Smält smöret i en kastrull och tillsätt dom krossade kexen, rör om. Fyll glas till 1/4 med smeten. Vispa färskosten med inkråmet från vaniljstången med florsockeret. Fyll på i glaset till 1/4 återstår. Ställ i kyl ett par timmar före servering. Toppa med jordgubbskompott och garneras med mynta.

Riv skalet från citronerna. Blanda socker, citronskal och jordgubbar i en kastrull. Låt sjuda i ca 10 minuter. Kyles ner.



## Vildare wok

10 personer

- 600 g äggnudlar
- 1,2 kg viltmästarskav
- 1 kg wokgrönsaker
- 0,5 dl sweet chili
- 2 dl kikkoman soya
- 2 dl sesamolja

Koka nudlarna efter anvisning på paketet, låt rinna av och kyl ned. Fräs skaven i lite av oljan med grönsakerna, smaksätt med sweetchili, soya samt ev en skvätt sesamolja.



## Vildare taco

10 personer

- 1,2 kg fjällskav
- 1,5 dl solrosolja
- 3 msk malen spiskummin
- 5 krossade vitlöksklyftor
- 4 msk chilipulver
- 1 tsk oregano
- salt och nymalen svartpeppar

Byt ut fyllningen i dina tacos, tamales, eller enchiladas till något vildare. Bryn fjällskaven i olja tillsammans med vitlök. Tillsätt övriga kryddor, lite salt samt nymalen svartpeppar från kvarn. Garnera gärna med lite purjolök eller hackad paprika

## Svampsoppa med Ciabatta Polarica

4 personer

SVAMPSOPPA

- 1 l svamp
- 0,5 lök, finhackad
- 2 msk smör
- 1 msk vetemjöl
- 1,5 l buljong (kyckling)
- 1 dl grädd
- 2 tsk citronsaft
- 2 msk sherry
- Salt och peppar

Fräs löken och svampen i smör, pudra över mjölet. Tillsätt buljongen och grädden. Låt koka i 10 minuter. Smaka av med citronsaft, sherry, salt och peppar. Garnera med tex basilika eller tomatolja. Serveras med Ciabatta Polarica.

CIABATTA POLARICA

DEG 1: (DAG 1)

- 3 dl kallt vatten
- 5 g jäst
- 4 dl rågsikt
- 4 msk durumvete

Blanda vattnet med jäst, tillsätt mjölet och saltet. Täck degskålen med plastfolie och låt vila i kyl över natten.

DEG 2: (DAG 2)

- 2 dl ljummet vatten 37°C
- 5 g jäst
- 1 msk rapsolja
- 4 msk durumvete
- 4 dl vetemjöl
- 1 tsk salt
- 1 dl rågsikt till utbakning/bakbord

Blanda vatten och jäst, tillsätt degen från dag ett och övriga ingredienser. Arbeta degen i 10 minuter. Tag upp degen på mjölat bakbord och dela den i 12 delar. Låt degbitarna vila.

FYLLNING

- 100 g grovhackad syltad svamp
- 200 g vilthack rökt
- 100 g grovriven Västerbottenost

Drag ut degbitarna och lägg fyllningen i mitten på varje degbit. Vik över degen, tryck ihop (förslut) och lägg bröden med skarven ner på bakplåtspapper. Jäs under duk i 1,5 timme. Bakas i 225°C i 15-20 minuter.



## Fjällskav med broccoli och glasnudlar

4 personer

- 200 g fjällskav
- 1 tsk sojasås
- (1 tsk sherry)
- 1 tsk olja
- 1 tsk maizena
- 1/2 tsk socker
- 100 g broccoli
- 2 st salladslök (purjo)
- 1 msk riven ingefära
- Glasnudlar (håll över kokande vatten, rör om så att dom delar sig)

SÅS

- 2 dl kycklingbuljong
- 3 tsk oystersås
- 1 tsk sojasås
- (1 tsk sherry)
- 3/4 tsk socker
- 2 tsk maizena

Gör små buketter av broccolin och skär salladslöken i cm tjocka skivor. Mixa ihop såsen.

Stek (woka) köttet tills det får färg. Stek grönsakerna i ca 2 minuter, tillsätt såsen och låt det få ett uppkok, blanda i köttet. Stek nudlarna i ca 4 minuter. Slå "grytan" över nudlarna alternativt spagetti eller tagliatelle.

## Sjömansskav

10 personer

- 800 gram viltmästarskav
- 1,3 kg potatis
- 3 flaskor öl
- 1 liter buljong
- 1/2 dl socker
- 6 lagerblad
- 20 kryddpepparkorn
- 3 stora gula lökar

Bryn köttet och löken. Varva sedan rå, skivad potatis med köttet och löken i en kastrull. Fyll på med öl och buljong. Smaka av med socker så att det inte blir för beskt. Tillsätt lagerblad och kryddpeppar samt lite salt. Sjud på svag värme tills potatisen är klar.



## Vildare Lövbiff

10 personer

- 1 kg skav
- 2 kg potatis (kall, kokt, skuren i bitar)
- 5 gula lökar
- 400 g kryddsmör

Stek skavskivorna i lite smör försiktigt i het panna. De skall tas direkt ur frysen så att de håller formen. Salta och peppra efter behag. Servera med stekt potatis, samt stekt lök och en skiva av ditt favoritsmör.



## Gourmetskav Rydberg

4 personer

- 500 g renskav
- 8 st potatis medium
- 2 st röd lök

SENAPSGRÄDDE

- 2 tsk dijonsenap
- 2 tsk strö socker
- 1 dl grädd (vispas)

Skär potatis och lök i tärningar.

Stek renskav, potatis och lök varför sig. Serveras med senapsgrädd och ev rå äggula.



## Vildare Chili con Carne

10 personer

- 500 gram skav
- 2 msk olja
- 4 gula lökar, fint hackade
- 4 gula paprikor, fint hackade
- 2 burkar vita bönor i tomatås
- 2 burkar krossade tomater
- 2 msk chilipulver
- 4 vitlöksklyftor
- 2 msk spiskummin
- 2 tsk oregano
- salt & svartpeppar

Bryn skaven i en gryta. Tillsätt löken, fräs också den i grytan. Tillsätt bönor och tomater, rör om och krydda med chilipulver, vitlök samt lite spiskummin. Låt koka ca 10 minuter under lock. Smaka av med salt och peppar.

## Älg bolognese

10 personer

- 800 g älgskav
- 100 g fint riven morot
- 100 g fint riven rotselleri
- 3 stora gula lökar, finhackade
- 1 dl köttbuljong
- 1 l vatten
- 3 dl ketchup
- 1,5 dl tomatpuré
- 6 hackade vitlöksklyftor
- 2 tärnade röda paprikor
- salt och nymalen svartpeppar

Bryn skaven i en stekpanna. Arbeta med en gaffel så du får mindre bitar. Sätt det brynta köttet i en kastrull tillsammans med de andra ingredienserna. Lägg på ett lock och koka i ca 15 minuter på svag värme. Salta och peppra. Servera gärna med lite riven ost till.





# En godare jul med Polarica.

På det genuina julbordet får vilt inte saknas. Rökt, gravat, charkuterier och patéer. Hos oss på Polarica hittar du gott om vilda råvaror som gör ditt julbord rättvisa och dina gäster nöjda. Ta en titt i vår sortimentslista så får du se.

Men tro för all del inte att mångfalden gör ett lyckat julbord. Nej, hemligheten med ett lyckat julbord är att i överdådet ändå dra gränsen.

Att laga och servera varje rätt, från början till slut, med samma respekt, kärlek och omsorg.

Och använd dig alltid av de bästa råvaror, tagna direkt ur naturens eget skafferi. Råvaror med höga, naturliga smaker som inte behöver krånglas till.

Det är så vi dukar upp till jul på Polarica.

## Görvälns löjromsfromage

200 g löjrom  
1 st rödlök  
2 dl vispgrädde  
1 dl gräddfil  
1 dl kesella  
2 msk hackad dill  
8 blad gelatin  
0,5 dl vatten

Låt löjrommen rinna av väl. Blötlägg gelatinet i kallt vatten. Hacka löken mycket fint. Vispa grädden, tillsätt gräddfil och kesella, smaka av med dill och vitpeppar. Krama ur och smält gelatinbladen på svag värme eller i micron. Rör ner gelatin, lök och löjrom i gräddblandningen. Håll alltsammans i vattensköljd form eller portionsformar. Ställ kallt att stelna över natten. Serveras med sallad eller nykokt potatis.

## Rökt rensteksterrin

MED PEPPAROT, RÖD LÖK OCH VÄSTERBOTTENSOST

10 skivor rökt renstek  
500 g Cantandou pepparot el liknande  
100 g riven västerbottensost  
1/2 finhackad rödlök  
malen vitpeppar

Blanda ihop ostarna med rödlök och smaksätt med nymalen vitpeppar. Fodra en pastejform el liknande med plastfolie, lägg i renstekskivorna omlott och fyll på med ostblandningen, vik över rensteken så att det bildar ett "skal" och vik över plasten och pressa lätt.

## Honungsglacerad vildsvinsytterfilé

1 st vildsvinsytterfilé  
1 tsk mald ingefära  
1 dl strösocker  
salt och svartpeppar  
flytande honung

Putsa ytterfilén fri från senor och fett. Gnid in med ingefära, salta och peppra. Lägg ytterfilén på galler över långpanna och strö socker över. Glacera i ugn på god värme, 250°C, sänk temperaturen när sockret karamelliserats och kör i ugn tills ytterfilén håller en inner-temperatur på runt 72°C. Tag ut köttet och pensla omedelbart med honungen. Låt svalna något. Skivas i generösa skivor till det småvarma.

## Rådjurspaté

400 g rådjursfärs  
4 dl vispgrädde  
2 dl vispad grädde  
80 g smör  
2 tsk salt  
50 g hackad svamp  
50 g hackat äpple  
svartpeppar från kvarn

Mixa 2/3 delar av färsen med salt, smör och vispgrädden. Blanda ner resterande färs, svamp och äpple i blandaren med vinge, vänd ner den vispade grädden, smaka av med salt och grovmalen svartpeppar. Bakas av i vattenbad i ugn.

## Viltfärsbullar

500 g viltfärs  
3 kokta pressade potatisar  
3 dl vatten  
1 ägg  
1/2 finhackad gul lök  
1 1/2 tsk salt  
1/2 krm vitpeppar  
1/2 krm kryddpeppar

Blanda färsen med salt och peppar (tills det blir trådar), tillsätt ägget och låt det väl blandas samman, tillsätt löken och potatisen och till sist späd med vattnet. Smaka av och stek bullarna i smör.

## Leverpastej på renkalv

500 g renkalvlever  
250 g späck  
4 st ägg  
30 g vetemjöl  
20 g potatismjöl  
3,5 dl grädde  
6 st ansjovisfiléer  
6 cl cognac eller madeira  
1 liten finhackad gul lök  
Épice

Låt levern dra i mjölk över natten. Lyft upp och torka av ordentligt. Fräs löken i smör utan att den tar färg. Mal späcket tre gånger på finaste skivan. Mal därefter lever, späck, ansjovis och lök tre gånger. Vispa ihop ägg, mjöl och grädde och arbeta in lite i taget i levermassan. Smaka av med salt, peppar, cognac eller madeira samt épice. Proustek pastejen i panna för att kontrollera kryddningen. Pastejen ska ha hög smak!

Klä avlånga formar med plastfilm eller tunna späckskivor. Fyll på med smeten, vik in plastfilmen eller späckskivorna över toppen på pastejen och täck med ett naggat smörpapper. Baka av i vattenbad 150°C ca 1,5 timme. Pröva med en sticka.

## Syltade kantareller

4 dl kantareller  
1 finhackad gul lök  
1,5 dl vatten  
1 dl socker  
0,5 dl ättiksprit  
1 krm salt  
1 kanelstång  
8 kryddnejlikor

Blanda allt utom svampen, koka löken mjuk i lagen ca: 15 min, lägg i svampen och koka upp. Kyles ner.

## Sockersaltning av renbringa och renkalvstek

1 dl socker  
1 tsk salpeter  
1 dl salt

SALTLAKE:  
7 liter vatten  
6 dl salt  
1 dl socker

Blanda salt, socker och salpeter och gnid in detta på köttet. Förvaras ett dygn i kyl. Koka upp ingredienserna till saltlaken, skumma väl och låt den kallna. Lägg köttet i en hink och slå över lagen som måste täcka, lägg gärna på en tallrik med tyngd så att kött ligger under ytan. Låt stå kallt i två dygn.

Detta recept kan också användas till t.ex vildsvinsskinka som alternativ till julsinkan.

## Tjälknöl på älg

2 st älginnanlår

LAG:  
5 dl japansk soja  
4 l vatten  
4 dl socker  
1 kg salt  
20 svartpepparkorn  
20 enbär  
10 lagerblad

Lägg det frusna älginnanlåret på galler över långpanna i ugnen. Ställ temperaturen till ca 80°C och låt långsamt gå färdigt i 10-12 timmar. Använd gärna stektermometer och avbryt vid strax under 70°C. Lägg den varma tjälknölen i lagen och låt vila i kyl över natten. Ta upp ur lagen och servera skivat som rostbiff.



Polarica är Europas ledande leverantör av vilt-, bär- och svampprodukter. Med huvudkontoret i Haparanda, mitt i Nordkalottens vilt- och bärskogar, förädlar Polarica råvarorna med kunskap och fingertoppskänsla.



EN SMAK AV ORÖRD NATUR

[www.polarica.se](http://www.polarica.se)