

«Lange er klart en undervurdert fisk.»

DAG STIAN KNUDSEN, kjøkkensjef Neptun Hotell

DEN LANGE VEIEN TIL MATBORDET:

Langt utenfor Øygarden ligger en skjærgårdsjeep i bølgeskvulp. Ove Forstrønen og Heinz Piejede er på fisketur etter lange. Etter en død halvtime, får de skikkelig napp. Den neste halve timen bruker de på å dra to beist opp fra dypet.

– Vi var ikke så mange nautiske mil ut forbi, men stedet er hemmelig, smiler Forstrønen.

DRIVER STORT: Han eier 30 båter med hytter på Nautnes Fiskevær. Stadig oftere får han henvendelser fra mennesker som vil dyrke fiskeinteressen sin. Men få vil fiske lange. Før de får den anbefalt.

Piejede har vært med på fiskesesongene i femten år og jobbet for Forstrønen de tre siste.

– Han driver fiskeværet sammen med familien min og kjenner alle de beste fiskestedene, forklarer Forstrønen.

Og det er under dette fisket han er blitt så fortrolig med langefisken.

– Jeg synes det er trist at ikke flere har fått opp øynene for hvor god den er. Den er helt klart undervurdert, sier han.

Denne dagen havner derfor det ene beistet på bordet hjemme hos Forstrønen selv, mens vi tar med oss den andre – via Norsk Sjømatsenter – for å lære å tilberede hos kjøkkensjefen på Hotel Neptun.

KOKKELERINGEN: På hotellet i Valkeordfsgaten blir de glade. Med denne langen kan de servere 70 av sine lunsjgjester.

– Lange er en rimelig fisk. Vi kombinerer den gjerne med kongekrabbe for å gjøre det mer eksklusivt, sier Knudsen.

Han har akkurat gjort klar filetene. Både lange og kongekrabbe.

– Veldig stor og fin fisk, sier assisterende kjøkkensjef Torstein Sperre.

SLIK GJØR DU: Først drysser han salt og pepper på de fire bitene han har skåret opp. Imens er pannen blitt varm.

– Bruk først litt høy temperatur i fire-fem minutter. Da får du den rette stekeskorpen. Her er det absolutt en fordel med teflonpanne, sier Sperre.

Videre brukes en mild olivenolje som tåler varmen. Stekeskorpe gjør at du unngår at fisken blir «kokt». Fisken er straks klar, Knudsen starter på tilbehøret.

– Nå vet jeg at denne er ferdig om seks-syv minutter, så vi planlegger at alt skal bli ferdig på likt, sier Sperre. De to har jobbet sammen i ti år.

Det nærmer seg slutten av steketiden. Han tilsetter hvitløk og timian, i tillegg til smør.

– Da setter vi ned varmen, så smøret ikke blir brent, sier Sperre og øser fett over filetbitene.

Men ved nærmere ettersyn er det ikke nok med det.

– Denne fisken er såpass tykk at det gjør seg med fem-seks minutter i ovnen etterpå, mener Sperre.

De bruker gnocchi, som er en slags potetpasta, for å gjøre litt ekstra ut av retten. Og tilsetter kantarellsopp – så den også blir tidsriktig med tanke på sesongen.

Med full improvisering og persillerotpuré starter de danderingen.

MÅLTIDET: 20 minutter senere er retten klar til en servering som er et hotell verdig.



SVÆRE SAKER: Etter en halvtimes kamp, sliter Heinz Piejede over bord en lange på nesten tyve kilo. – Rekorden hans er 27, 9 kilo.



SALT OG PEPPER: De tykke filetene er klar for stekepannen. – Disse trenger nok litt tid i ovnen også, sier assisterende kjøkkensjef Torstein Sperre.



TILBEHØRET KLART: Mens Sperre fisker kjøttet tar Knudsen tak i tilbehøret. Kantareller og Gnocchi.



FESTMÅLTIDET: Ørvar Erlendsson og Lin Christensen gjør seg klare til en gastronomisk opplevelse. Skål!

– Vi bruker den til lunsj. Mange hotellgjester er gjerne litt lei av laks, sier Knudsen, om fisken som kan minne om torsk på smak og konsistens.

Lin Christensen og Ørvar Erlendsson er smakspanelet vårt. De to jobber henholdsvis som servitør og bartender.

– Jeg kan ikke huske å ha smakt lange før, sier Erlendsson, som er fra Island og godt vant til havets delikatesser.

– Den smaker lite egentlig, men alt tilbehøret hjelper på smaksopplevelsen. Kongekrabben er veldig god, forteller Christensen.

– Ja, den var helt konge, skyter Erlendsson inn.

HVITT ELLER RØDT: Til måltidet drikker de to hvitvin denne gangen.

– Til denne fisken er hvitvin et bra valg, men man kan bruke rød også. Alt etter tilbehøret, forklarer Christensen.

De ser ut til å nyte maten.

– Jeg trodde lange vil ha mer fiske-smak, men dette er nydelig godt, forteller hun.

Erlendsson nikker anerkjennende og antyder at han dessverre må tilbake på jobb.

– Nei, nå sitter du her og spiser middag med meg, sier Christensen bestemt. Hun er singel.

ØYSTEIN RISE
og MAGNE TURØY (foto)

FAKTA

LANGE

■ **Hvordan:** Mest fisket med line eller garn og finnes på dyp mellom 100 og 1000 meter. Ofte blir det brukt stang og åte.

■ **Hvor:** Vanlig i Nord-Atlanteren. Fine muligheter like utenfor Bergen. Den kan bli opptil to meter og 45 kilo.

■ **Type:** Lange er en torskefisk i brosmefamilien, men smaken kan variere litt fra hvor den beiter. Kan minne torsk både i smak og konsistens.

■ **Pris:** Mange butikker skaffer lange bare på bestilling. Kilopris kan variere fra ca. 70 til 160 kroner. Avhengig om den er hodekappet eller filetert.

Oppskrifter

Pannestekt lange, servert med gnocchi, kantareller, petit pois, hummerkremsaus. 6 porsjoner

Lange:

Skjær i fileter. Langen saltes i grovsalt i 20 minutter. Skylls så i kaldt vann. Tørk godt og steik fisken i varm panne med olivenolje på en side. Tilsett smør og hvitløk når den nærmer seg ferdig og aus over fisken med en skje.

Det går godt an å bare ha poteter og tradisjonelle grønnsaker til. Men for den mer avanserte kan gnocchi og

hummersaus være spennende:

Gnocchi:

Bak 4 senatorpoteter i ovn på 200 grader i ca. 45 minutter. Scoop ut potetmassen eller mos den. Legg potetmassen på et større fat og form som en vulkan, i midten legger du 2 store eggeplommer og dryss over ca. 300 gram mel. Rør massen sammen. Start fra midten og jobb forsiktig. Når deigen er passe fast, rull den til lange tynde pølser og del den i størrelsen du vil. Kok i vann med litt salt til de flyter

opp, og til slutt steik i varm panne med smør. Smak til med salt og pepper.

Hummersaus:

Svi av hummerskall i varm panne med sjalottløk, purre, laurbærblad, hel sort pepper og fennikel. Rør inn ca. 1 dl tomatpuré. Tilsett 1 dl konjakk – og flamber. Hell i kaldt vann til det dekker hummerskallet, kok opp og la det simre i ca. 45 minutt før du siler og reduserer til ca. halvparten. Reduser 2 dl fløte til halvparten og smak til hummerkraften med den. Kjør med stavmikser for servering.