

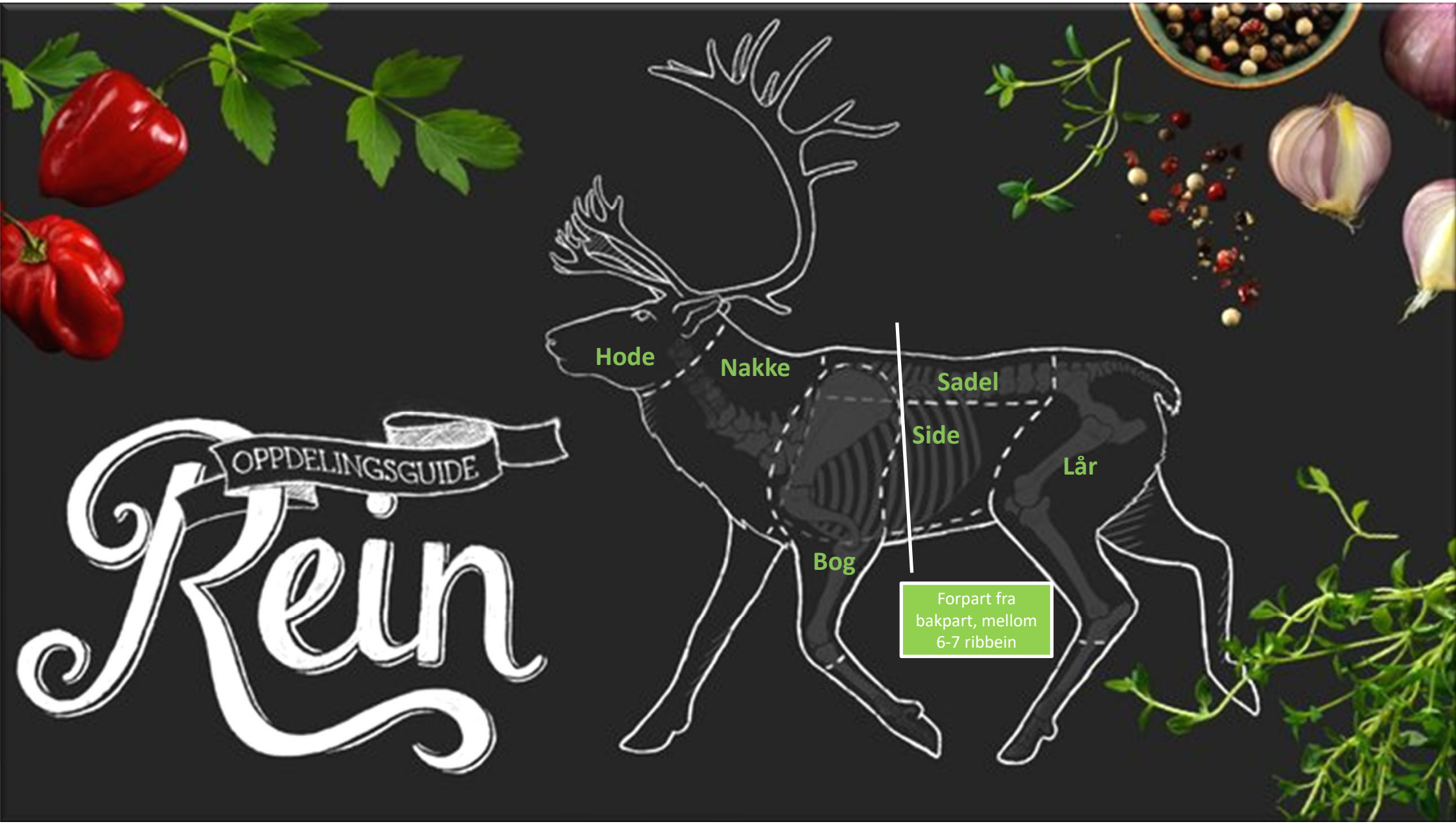


-Stykkvis og delt





- **ESPEN WASENIUS**
- **FAGLÆRT KOKK**
- **SELVSTENDIG NÆRINGSDRIVENDE**
- **FAGKONSULENT PÅ OPPLÆRINGSKONTOR**
- **DIREKTØR FOR DRIFT, MARKEDSFØRING OG UTVIKLING**
- **PROSJEKTLEDER FOR UTVIKLING AV HALAL SORTIMENT**
- **DAGLIG LEDER NORSKE KOKKERS LANDSFORENING**



OPPDELINGSGUIDE

# Rein

Hode

Nakke

Sadel

Side

Lår

Bog

Forpart fra  
bakpart, mellom  
6-7 ribbein



# OPPDELINGSGUIDE Rein

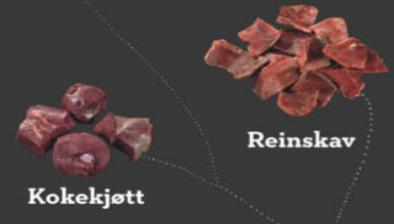


Kjøttdeig av rein

Grytekjøtt



Kokekjøtt



Kokekjøtt

Reinskav



1.  
Tunge



Bogstek



2.  
Nakke



3.  
Bog



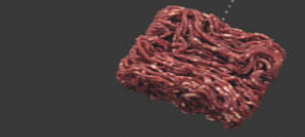
Grytekjøtt



Kokekjøtt



5.  
Side



Kjøttdeig av rein



Kraftben

REIN

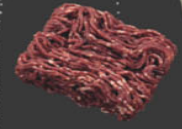
MAT



Margben



Reinskav



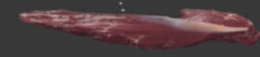
Kjøttdeig av rein



Grytekjøtt



Ytrefilet



Indrefilet



4.  
Sadel



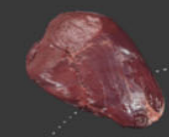
Entrecôte



Koteletter



Reinbiff



Flatbiff



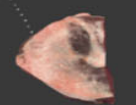
Kokekjøtt



6.  
Lår



Lårstek med ben



Mørbrad med lokk



Lårstek



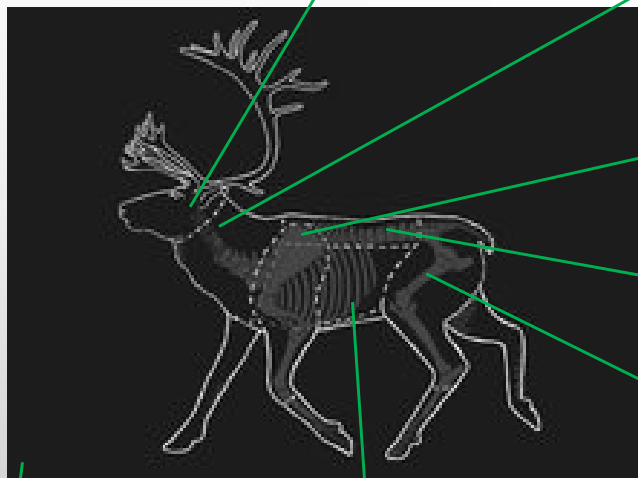
Mørbrad



Skank



Trimmet skank



**1- Hode:**  
Tunge, kjake, gevir

**2- Nakke:**  
Nakkestykke, Kokekjøtt, grytekjøtt,  
kjøttdeig og kraftbein

**3- Bog:**  
Bogstek, kokekjøtt, grytekjøtt, reinskav,  
kjøttdeig, skank, kraftbein

**4- Sadel:**  
Indrefilet, ytrefilet, entrecôte, koteletter,  
kraftbein

**5- Lår:**  
Lårstek m/ben og u/ben, Flatbiff /  
plomme (hekstekt, biff, gravet), Mørbrad  
(stek og biff), Skank, Kjøttdeig, margbein,  
kraftbein

**6- Side:**  
Ribbe / «Ribs», Kokekjøtt,  
Grytekjøtt, Rull, Kjøttdeig,  
Kraftbein

**Annet:**  
Hjerte, blod, gevir



# KRYDDER TIL VILT

Einebær, Laubærblad, Rosmarin, Timian, Salvie







Reinsdyrskank – Rotgrønnsaker - Rødvinsaus







## Syrah/ Shiraz

### Viner til reinsdyr

Reinsdyrkjøtt er vår faunas aller mørreste. Det saftige kjøttet er magert og bærer tydelig preg av hvor den beiter og er spekket med et krydret viltpreg.

Likevel er det tilbehør og tilberedningsmetode som har mest å si for vinalget, men generelt passer det godt med en mørk og fyldig rødvin laget av druetypen Syrah. Og da gjerne vinene som kommer fra et kjølig klima som Nord-Rhône i Frankrike.

Syrah er en av de klassiske franske blå druene, og dyrkes spesielt i Rhône-regionen. Den gir kraftige viner med forholdsvis høye verdier av syre. Druen kalles syrah i Europa, Sør-Amerika og USA. I Canada, Australia og Sør-Afrika er druen kjent under navnet shiraz

<https://www.vinmonopolet.no/content/drikke-til-mat/drikke-til-reinsdyr>







«Den koker vi»  
Truls og  
Hellstrøm  
besøker samene  
Johan!



[https://www.youtube.com/watch?v=oHmhgwRI\\_Fc](https://www.youtube.com/watch?v=oHmhgwRI_Fc)