**Michaels nordiska mat  
TEXT: HÅKAN EKLUND**  
  
För Michael Björklund är mat en livsstil. Det är många av oss som genom åren sett honom på teve eller lyssnat på honom i radio eller som ätit hans mat på restauranger eller under andra tillställningar. Och numera hittas han oftast i sin egen Smakby på Åland.  
  
**I DEN HÄR** boken som är hans första egna kokbok vill han dela med sig om tankar om mat, råvaror och recept. En dokumentation över hans mattänkande och matlagning.  
Boken utgör en liten gastronomisk resa genom Norden under olika säsonger med olika råvaror i fokus. Det är ju dessa två saker, säsong och råvaror, som formar matlagningen på våra breddrader. Som ger variation och spänning; det är en intressant resa som han bjuder på  
Trots sina åländska rötter känner han sig nästan lika mycket hemma på många andra ställen i Norden. Via olika uppdrag har han, utanför Åland, rört sig speciellt mycket i Helsingfors och i Göteborg.  
Boken inleds med en lista på tio sätt att bli en bättre kock. Första rådet är att hålla ordning och reda i köket, det är grunden till att kunna fokusera på själva matlagningen och då blir kockandet också roligare. Råd nummer fem lyder: Två stekpannor räcker. Den ena skall vara av högklassigt gjutjärn, den andra av teflon. Gjutjärnspannan håller hög och jämn värme, medan teflonpannan är bra att snabbsteka råvaror med.  
  
**BOKEN INNEHÅLLER** tre olika element:   
- korta redaktionella och intressanta texter om kockar, bönder, fiskare som Michael träffat på runt om i Norden  
- ett 60-tal substansrika receptsamlingar  
- ett tilltalande bildmaterial.  
  
Michael Björklund skriver att stekt färsk abborre har blivit hans främsta signaturrätt och ger ett recept på hur man på bombsäkert och gott sätt tillreder fisken. Eftersom abborrfiléerna i regel är rätt små så buntar han ihop några filéer till ett lite tjockare fiskknyt.  
  
**Smörstekt abborre**  
800 g abborrfiléer  
byxade (benfria)  
smör  
salt  
plastfilm  
  
1) Salta abborrfiléerna. Lägg filéerna i fyra högar med köttsidan uppåt omlott på plastfilm. Rulla ihop var för sig och spänn plasten till jämna paket.  
2) Lägg filépaketen i en ungsform och baka i ugnen i 75 grader tills abborpaketens innertemperatur är 46 grader. Använd stektermometer! Låt abborrfiléerna svalna.  
3) Ta bort plastfilmen och stek i rikligt med smör så fisken får färg.  
  
**Michael Björklund - Min nordiska mat**   
Kenneth Nars (text), Anton Sucksdorff (foto)   
Eget förlag  
224 s., inbunden, illustrerad, pris 35 e  
ISBN 978-952-67572-0-9