**Med Kenneth på matresa  
TEXT: HÅKAN EKLUND**  
  
Kenneth Nars känner de flesta av oss igen som matexpert i det finlandssvenska teveprogrammet Min Morgon. Han är matskribent för finsk, svensk och internationell press, bland annat för Mat & Vänner, Gourmet, Moocle, Scanorama, Glorian Ruoka & Viini och Hufvudstadsbladet och han skriver och förlägger kokböcker med Helsingfors som bas.   
  
**IDAG HAR NORDEN** blivit en matdestination också för turister, något som få kunde föreställa sig för 20 år sen. Här utgör kocken och företagaren Michael Björklund ett gott exempel, som presenteras på annan plats i detta nummer.   
Det finns alltså gott om uppslag för matskribenten Nars. Han var också med när programledarna Sonja Kailassaari och Michael Björklund reste runt i Norden och gjorde teveprogram om intressanta smakupplevelser. Resultatet har Kenneth Nars dokumenterat i boken ”Mat så in i Norden” som utkom 2012. För bildmaterialet svarar Linus Lindholm.  
De grävde efter vit sparris i den gotländska jorden, de fiskade jättestora skreitorskar i Norge och tillredde herrgårdsmiddag i sydöstra Finland, bland mycket annat. Sammanlagt blev det åtta nedslag i olika matmiljöer i Sverige (Gotland, Göteborg), Danmark (Ribe), Norge (Lofoten, Oslo) och Finland (Åland, Borgå, Österbotten). Det är en visuellt vacker och substansrik bok. Varje kapitel inleds med en presentation av regionen ifråga som sen åtföljs av ett antal recept, både av Michael Björklund och olika företagare som de besökte under turnén. Och bildmaterialet är underbart!  
  
**AV MICHAELS BJÖRKLUNDS** många recept finns här en förrätt med fisk. Han säger att denna sillrätt passar alla årstider, också till julbordet. Enklast är att använda urlakade, lättsaltade sillfilér. Värm serveringsfatet så att både sillen och ägg-lökblandningen hålls ljummen.  
  
4 saltsillfiléer  
50 g smör  
1 gul lök  
2 ägg, hårdkokta  
3 msk dill, hackad  
salt och svartpeppar  
  
Skär sillfiléerna i vackra portionsbitar. Skala och skär löken fint och hacka äggen. Lägg smöret i en stekpanna, tillsätt löken och stek på mellanvärme några minuter utan att löken tar färg. Salta och peppra, tillsätt de hackade äggen och den finhackade dillen. Lägg upp sillbitarna snyggt på ett litet uppvärmt fat. Skeda upp den varma ägg-lökblandningen bredvid sillen och dekorera med färsk dill. Servera omedelbart med kokt potatis och gärna med en kall öl och en snaps.  
  
**Mat så in i Norden**   
Kenneth Nars (text), Linus Lindholm (foto)   
Eget förlag  
200 s., inbunden, illustrerad, pris ca 25 e  
ISBN 978-952-67572-2-3