



## Arktisk Kokk 2015

Nord-Norges beste kokk kåres i forbindelse med Nordnorsk storhusholdningsmesse i Fløyahallen i Tromsø tirsdag 15. September.

Vi inviterer alle kokker med arbeidssted i Nord-Norge og Svalbard, samt Hurtigruten, til å delta i det 15. arktiske mesterskap for kokker.

Det skal komponeres en treretters meny ut fra følgende hovedråvarer:

**Forrett:** Laksefilet fra Lerøy Aurora

**Hovedrett:** Sadel og slagside av lam fra Sørreisa, jordskokk og gulløye

**Dessert:** Multebær, bringebær, Valrhona Caraïbe 66 %.

Komponer og send inn din meny på eget ark.

En anonym komité vil ha ansvaret for å plukke ut de 6 finalistene ut fra innsendte menyer som under finalen skal tilberede sin komposisjoner.

Hvem som får delta i selve finalen vil være klart 14.juli 2015.

Påmeldingsfrist **29. juni 2015 kl. 24:00.**

Kontakt Jørn-Eirik Johnsen  
[jorn.eirik.johnsen@nhoreiseliv.no](mailto:jorn.eirik.johnsen@nhoreiseliv.no)  
Telefon: 416 75 330

Kokkefaglig hilsen

Arktisk Meny  
Jørn-Eirik Johnsen

### Detaljer om konkurransen:

Vi følger regelverket til WACS, og anbefaler deltakerne å lese WACS konkurranseveiledning for varm mat, [www.nkl.no](http://www.nkl.no) under linken Nordisk. Det vil være lokale retningslinjer i tillegg.

### REGLER FOR ØVRIGE RÅVARER:

Det vil bli satt fram de råvarer det er innmeldt behov for ut i fra vedlagte råvareliste.

### Ingen råvarer vil kunne medbringes!

**ANTALL:** Hver kokk lager 8 porsjoner av hver rett, som serveres på porselen arrangøren har gjort tilgjengelig.

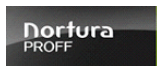
**TID:** Tirsdag 15. september 2015 kl. 14.00

Hver kokk har 6 timer til matlaging. Kokkene starter med 5 minutters intervaller.

Hoveddommer og jury offentliggjøres 14. juli

- 1. premie:**  
En matfaglig reise/opplevelse til en verdi av kr 20.000,-
- 2. premie:**  
En matfaglig reise/opplevelse til en verdi av kr 8.000,-
- 3. premie:**  
En matfaglig reise/opplevelse til en verdi av kr 5.000,-

-Det er ingen påmeldingsavgift.  
-Reisekostnader til Tromsø dekkes av den enkelte.  
-Overnatting dekkes av arrangør.





## Råvareliste 2014

### Bama

Kepaløk  
Sjalottløk  
Rødløk  
Knutekål  
Gulrot  
Kålrot  
Jordskock  
Sellerirot  
Måselvnepe  
Purreløk  
Brytsukkererter  
Kantarell  
Gulløye  
Tomat  
Rosenkål  
Rødbeter  
Sitron  
Lime  
Hvitløk  
Rød Chili  
Timian  
Rosmarin  
Kjørvel  
Grønncål  
Basilikum  
Matkarse  
Gressløk  
Egg  
Eple  
Bringebær  
Multebær

### Tine

Smør Usaltet  
Meierismør  
Creme Fraiche  
Sæter rømme  
Kremfløte  
Helmelk  
  
**Flytende**  
Mack Bokkøl  
Mack Hvete øl  
Oksekraft  
Fiskekraft  
Hermetiske tomater  
Tomatpure  
Solsikkeolje  
Rapsolje  
Olivenolje  
Rødvín  
Hvitvín  
Portvín  
Dijonsennep  
Glykose  
Seiersløk Pesto fra  
Judiths Urtehage

### Tørrvarer

Sort pepper  
Salt  
Cayennepepper  
Malt hvit pepper  
Laurbærblad  
Maizenna  
Hvetemel  
Byggryn  
Sukker  
Bakepulver  
Pinjenøtter  
Hasselnøtter  
Eddik 7 %  
Gelatinplater  
Vaniljestang  
Hel nellik  
Hel kanel  
Stjerneanis  
Valrhona Caraïbe 66 %

### Hoved råvarer

1 Aurora Laks 3-4 kg  
Beter  
  
1 stk slagside, lam  
1 stk lammesadel  
Gulløye  
Jordskock  
  
Multebær  
Bringebær fra Brønnøysund  
Valrhona Caraïbe 66 %,





# Svarskjema

## Arktisk Kokk 2015

Navn: .....  
Tittel: .....  
Bedrift: .....  
Postadresse: .....  
E-post: .....  
Mobil: .....  
Størrelse kokkejakke:.....

Melder seg på mesterskapet Arktisk Kokk 2015 som arrangeres i Fløyahallen i forkant av Nordnorsk Storhusholdningsmesse i Tromsø tirsdag 15. september 2015.

En 3-retters meny sendes inn på eget Word-dokument. Husk menyspråk og innhold i rettene!

Innsendte menyer vil bli anonymisert og vurdert av hemmelig jury.

Finalister vil bli kontaktet etter 14. juli, og må da sende inn råvarebehov med mengdeestimat i henhold til innsendte meny og vedlagte råvareliste innen 14 dager.

Porselen vil bli tildelt før konkurransen.

Alle finalister får ved oppmøte en elev fra RM-fag som kjøkkenassistent.

Alle finalister anmodes om å medbringe eget utstyr. Elektrisk utstyr må være godkjent.

Vi kontakter alle påmeldte kandidater.

Frist påmelding **29. juni 2015 kl. 24:00.**

Påmelding: [jorn.eirik.johnsen@nhoreiseliv.no](mailto:jorn.eirik.johnsen@nhoreiseliv.no)



Besøk oss gjerne på våre facebooksider: <https://www.facebook.com/ArktiskMeny?fref=ts>

