

Sjömat – den ätbara mångfalden i havet

MED BOKEN SJÖMAT vill Kennet Lundin få oss att våga prova att äta annat än bara torsk och räkor från havet. Boken innehåller intressanta fakta om olika marina arters biologi och hur vi ätit dem nu och genom historien, varvat med spännande recept. Vad sägs om sälskojs eller bräserad marulk med sjöpunng? Eller varför inte en vattenloppasoppa med manetsmörgås? Här i Havsutsikt bjuder vi på receptet på en manetsmörgås! ■

MANETSMÖRGÅS

- Ta en öronmanet (*Aurelia aurita*), inte för stor och utan manetmärlor (*Hyperia galba*) i maghålan.
- Lägg maneten på en skiva mörkt bröd.
- Garnera med grön tarmalg (*Ulva intestinalis*), och så är det färdigt att serveras som en aptitretare!

*Sjömat, Kennet Lundin.
Ekström & Garay 2022.*

