



Salade van noordzeekrab met crème van avocado

Vorbereiding: 30 minuten

Bereiding: 20 minuten

Moeilijkheidsgraad: ★★☆☆☆

NODIG

- * 160 g noordzeekrabvlees
- * peper, zout
- * verse mayonaise
- * 1 gekookt eitje
- * sap van 1 citroen
- * 4 rijpe avocado's
- * olijfolie
- * 1 groene papaja
- * sushiazijn
- * 100 g zacht gegaard buikspek
- * fleur de sel
- * 1 pakje verse Japanse zachte tofu (oosterse voedingswinkel)
- * sap en geraspte schilletjes van 1 limoen
- * peper, zout
- * fijngesneden snijbietbladeren

DOEN

- 1 Breng de krab op smaak met peper, zout, mayonaise en het gehakte gekookte eitje. Verfris met een beetje citroensap. Druk in een keukenring op de borden.
- 2 Schil de avocado's, halveer ze voorzichtig rond de pit en verwijder het vlees. Kruid het vlees van twee avocado's met peper, zout, citroensap en een scheutje olijfolie en mix het glad in de mixer. Snijd de twee andere avocado's in kleine blokjes (brunoise) en breng op smaak met peper, zout, olijfolie en wat citroensap. Lepel in een keukenring op de borden.
- 3 Snij de papaja in dunne plakjes en steek rond uit. Marineer met peper, zout, olijfolie en wat sushiazijn.
- 4 Snij het spek in mooie porties en bak kort aan in hete koekenpan. Kruid met fleur de sel en zwarte peper.
- 5 Kruid de tofu met peper, zout en wat sap en schilletjes van limoen. Mix glad met een handmixer.
- 6 Marineer de fijngesneden snijbietbladeren zoals de papaja.
- 7 Werk verder af met de papajaplakjes, het spek, de tofucrème, de avocadocrème en de snijbietbladeren.

Vorbereiding: 25 minuten
Rusttijd tempura: 30 minuten
Bereiding: 30 minuten
Moeilijkheidsgraad: ★★★☆☆

NODIG

Voor de artisjokcrème:

- * 4 mooie Bretoense artisjokken, gegaard in water met citroen
- * 1 scheut olijfolie
- * 1 dl kippenbouillon
- * ½ dl room
- * peper en zout
- * sap van 1 citroen

Voor het tempurabeslag:

- * 21,5 cl water
- * 160 g bloem
- * 7 g verse gist
- * snuf zout en suiker
- * 12 blaadjes lamsoor
- * 24 zeekraaltakjes
- * zout
- * citroensap

- * 160 g noordzee-krabvlees
- * verse mayonaise
- * peper, zout
- * 1 gekookt eitje
- * citroensap
- * 2 noordzeetongen gefileerd
- * ½ dl schaaldierenjus
- * 2 eetlepels olijfolie gemengd met een snufje kerriepoeder
- * jonge scheutjes zeekraal
- * lamsoor
- * boragiecrèss (jonge boragiescheutjes)
- * 4 mooie paardenbloem scheutjes
- * algenpoeder (natuurvoedingswinkel)

DOEN

① Reinig de artisjokken en haal de artisjokharten los. Verwarm ze in olijfolie, kippenbouillon en room. Kruid met peper en zout. Pureer ze mooi glad in de mixer. Verfris met wat citroensap.

② Maak het tempurabeslag: los de gist op in het water en meng dan met de andere ingrediënten. Laat een half uur gisten en zet dan in de koelkast tot gebruik. Haal de zeekraal en lamsoren door het deeg en frituur op 180°C tot ze mooi goudbruin zijn. Breng op smaak met zout en wat citroensap.

③ Breng de krab op smaak met peper, zout, mayonaise en het gehakte gekookte eitje. Verfris met een beetje citroensap.

④ Gril de tongen mooi gaar (ongeveer twee minuten aan beide kanten). Werk af met het braadvocht, de kerrieolie, het krabvlees, de jonge scheutjes zeekraal, de lamsoor, de boragiecrèss en de paardenbloem. Poeder er eventueel wat algenpoeder erover.

Noordzeetong met krabsalade, artisjokcrème en tempura van ziltige plantjes