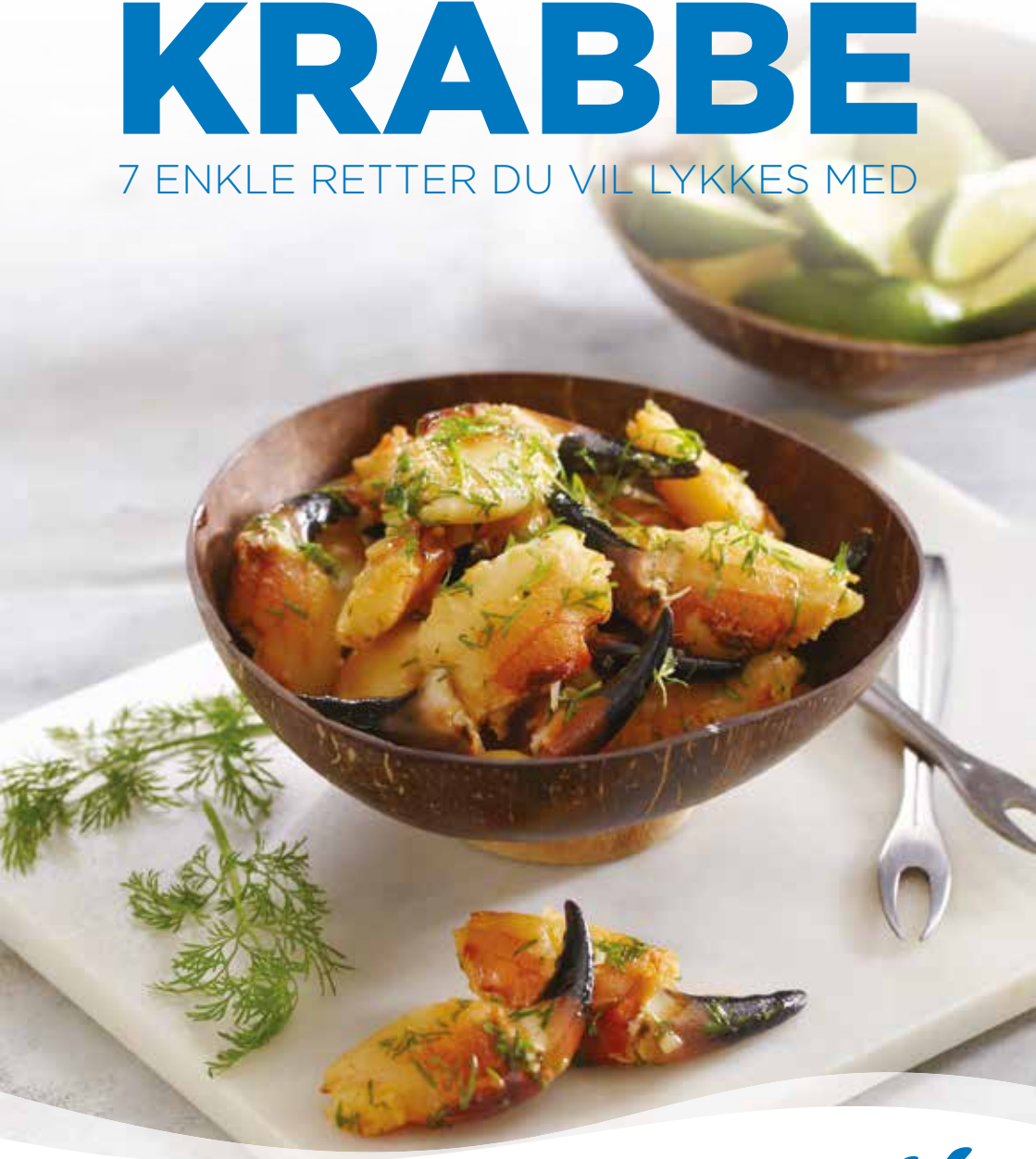


KRABBE

7 ENKLE RETTER DU VIL LYKKES MED



TASKE- KRABBE

Taskekrabben er den vanligste krabben langs norskekysten, og kalles gjerne bare krabbe.

Krabben bruker lang tid på å vokse i det kalde klare vannet. Den langsomme veksten gir krabben et fast og saftig kjøtt som har en herlig smak av sjø i både skall og klør.

Krabber kan kjøpes levende, kokt, rensset i skall, som krabbe-klør, coctailklo, dypfryst, fersk eller hermetisk.

Krabber holder til på havets bunn, fra grunne strand-områder ned til 300-400 meters dyp. I Norge finnes den vanligvis på dyp ned til 50 meter og i områder med mye stein.

Høsten er hovedsesong for fangst av krabbe. Da er krabben på sitt aller beste med god kjøttfylde i skallet og et deilig hvitt kjøtt i klørne.

Fiske etter krabbe foregår med teiner fra små kystfartøy som leverer krabben levende få timer etter fangst. Ved mottak sorteres krabbene etter kvalitet og størrelse.

Næringsinnhold

Taskekrabbe er en god kilde til vitamin E og B12, selen, taurin og sink.





BASILIKUM-PASTA MED KRABBE- KLØR

INGREDIENSER

20 krabbeklør
4 pors pasta
2 fedd hvitløk
½ rød chili
2 ss olivenolje
salt og pepper

SAUS

1 potte frisk basilikum
2 fedd hvitløk
1 dl olivenolje
½ ts salt
¼ ts pepper

TILBEHØR

2 lime

FRAMGANGSMÅTE

Rens krabbeklørne og kok pasta etter anvisning på pakken. Finhakk hvitløk og chili, og stek raskt i olivenolje sammen med krabbeklørne, litt salt og pepper.

SAUS

Kjør basilikum, hvitløk, olivenolje, salt og pepper i en blender til det blir en glatt saus. Sil kokevannet av pastaen, og vend den inn med basilikumsausen.

Server pastaen med krabbeklørne på toppen, med limebåter ved siden av.

TIPS: Krabbeklørne kan tilberedes med den smakstilsetningen som du selv ønsker.



4 porsjoner



Middels



20-40 min



KRABBE-KAKER

INGREDIENSER

3 fylte krabbeskall
½ løk
½ rød paprika
1 fedd hvitløk
1 ts worcestershiresaus
1 egg
2 ss majones
½ ts salt
½ ts kajennepepper
2 ss griljermel
2 ss hvetemel
1 ss smør
1 ss olje
pepper

TILBEHØR

sweet chilisaus
salat
ris

FRAMGANGSMÅTE

Finhakk løk, paprika og hvitløk, og bland med worcestershiresaus, egg, majones, salt og kajennepepper. Tilsett krabbekjøtt og bland sammen. Rør sammen griljermel og hvetemel, og tilsett i krabbeblandingen, litt om gangen. Deigen skal være forholdsvis løs, så bruk mer griljermel og hvetemel om nødvendig. Smak til med litt pepper. Fukt hendene og form små kaker av deigen. Stek kakene i en blanding av smør og olje i ca. 2 minutter på hver side, og legg de ferdigstekte kakene på tørkepapir etterhvert.

Server krabbekakene med sweet chilisaus, salat og ris ved siden av.



4 porsjoner



Middels



20-40 min

KRABBEKLØR MED HVITLØK OG LIME

INGREDIENSER

20 krabbeklør
1 lime
2 fedd hvitløk
2 ss olje
½ ts sitronpepper
1 ss frisk dill
salt

FRAMGANGSMÅTE

Rens krabbeklørne. Riv skall av lime, finhakk hvitløk og surr raskt i olje. Tilsett rensede krabbeklør, dryss over sitronpepper, dill og litt salt, og la surre i et par minutter. Press over litt limesaft mot slutten.

Server straks.



4 porsjoner



Enkel



20 min

SANDWICH MED KRABBESALAT OG TOMATER

INGREDIENSER

100 g hvitt krabbekjøtt
100 g majones
1 ss frisk dill
1 ts sitronsaft
salt og pepper

TILBEHØR

2 tomater
4 skiver brød
2 dl ruccolasalat
2 ss frisk dill
olivenolje



4 porsjoner



Enkel



20 min



FRAMGANGSMÅTE

Mos krabbekjøttet og bland sammen med majones, finhakket dill og sitronsaft. Smak til med salt og pepper.

TILBEHØR

Skjær tomat i skiver. Pensle brødsnivene med litt olivenolje og stek raskt i stekepanne. Legg tomatskiver på halvparten av brødsnivene, og ha krabbesalat, ruccolasalat og dill over. Legg en brødsnive over.

Del sandwichene i to, og server.

KRABBEBURGER MED RØSTIPOTETER OG PESTO

INGREDIENSER

2 fylte krabbeskall
2 sjalottløk
1 ss frisk gressløk
½ rød paprika
1 ts sennep
1 ss potetmel
1 egg
2 ss smør
2 ss olje

RØSTIPOTETER

4 poteter
1 ts salt
½ ts pepper
olje

TILBEHØR

4 dl småbladet salat
pesto

FRAMGANGSMÅTE

Ta krabbekjøttet ut av skallet og mos det med en gaffel. Finhakk sjalottløk og gressløk, og skjær paprika i små terninger. Rør sammen krabbekjøtt, sjalottløk, gressløk, paprika, sennep, potetmel og egg så alt er godt blandet. Form flate burgere og stek dem gygne og gjennomvarme i en blanding av smør og olje.

RØSTIPOTETER

Skrell og riv potet, og klem ut så mye vann som mulig. Rør inn salt og pepper, og lag to flate røsti per burger du har laget. Varm rikelig med olje i en stor stekepanne og stek røsti i ca. 2 minutter på hver side.

Legg en krabbeburger mellom to røstipoteter, og server med salat og pesto.



4 porsjoner



Middels



20-40 min



KRABBESALAT

INGREDIENSER

2 fylte krabbeskall
4 dl vann
200 g couscous
2 ss smør
1 ss olivenolje
1 rød paprika
salt og pepper

DRESSING

½ sitron
1 lime
2 cm ingefær, frisk
1 dl olivenolje
salt og pepper

TILBEHØR

1 dl cashewnøtter
1 crispisalat
2 dl småbladet salat
brød

FRAMGANGSMÅTE

Kok opp vann, hell det over couscousgrynene og la dem svulle i ca. 5 minutter. Rør inn smør og olivenolje, og smak til med salt og pepper. Finhakk paprika og rør inn i couscousen sammen med krabbekjøttet.

DRESSING

Press saften og riv skall av sitron og lime, og finhakk ingefær. Pisk sammen ingrediensene til dressing og rør inn halvparten i couscous- og krabbemalningen.

TILBEHØR

Rist cashewnøtter på tørr stekepanne. Riv crispisalaten, og bland med småbladet salat og resten av dressing. Ha couscousen og salaten på et serveringsfat.

Server salaten med cashewnøtter drysset over, og med brød ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20 min



KRABBE- KLØR MED SPAGHETTI

INGREDIENSER

12 krabbeklør
4 pors spaghetti
2 fedd hvitløk
5 sjalottløk
1 ss smør
3 dl fiskebuljong
2 dl hvitvin
½ lime
2 ss frisk persille
pepper

FRAMGANGSMÅTE

Bank krabbeklørne lett. Kok spaghetti etter anvisning på pakken, men kort ned koketiden med et par minutter. Finhakk hvitløk og sjalottløk, og stek i en stekepanne med smør. Tilsett fiskebuljong og hvitvin, og la det koke inn til det halve. Smak til sausen med saften av lime og litt pepper. Hell kokevannet av spaghattien, ha i sausen og la småkoke i 2-3 minutter. Vend krabbeklørne inn i spaghattien og varm forsiktig.

Server spaghattien med persille drysset over.

TIPS: Det kan være lurt å ha skaldyrsbestikk tilgjengelig.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

Telefon: +47 77 60 33 33
E-post: godfisk@godfisk.no



www.godfisk.no