

REKER

7 VELSMAKENDE RETTER



REKER

De norske rekene vokser opp dypt nede i kaldt, klart vann. Det er det som gir dem den friske, salte smaken de er kjent for verden over.

Rekene har kort vei fra saltvannsdypet til middagstallerkenen. Ferske reker på brygga gjør sommerkvelden perfekt, men visste du at rekene faktisk er på sitt aller beste om vinteren? Reker kommer også ferdig pillet, og i ulike laker og marinader. Perfekt til raske hverdagsmiddager og festlige lag, både sommer og vinter.

Reker er en flott råvare, enten du skal servere litt eller mye, noe varmt eller kaldt. Når du skal bruke reker i varme retter, følg alltid denne regelen: legg rekene i så sent at de akkurat rekker å bli lune. Da beholder du dem møre og saftige.

Nyt reker – hele året!



REKECOCKTAIL MED NY VRI

INGREDIENSER

400 g reker, uten skall

2 skiver loff

2 hjertesalat

½ agurk

1 mango

DRESSING

4 ss majones

2 ss soyasaus

1 lime

FRAMGANGSMÅTE

Skjær loff i like store staver og stek gygne i en stekepanne. Skjær hjertesalat, agurk og mango i tynne strimler. Ha reker, loff, salat, agurk og mango i porsjonsskåler eller på fat.

DRESSING

Bland sammen majones, soyasaus og limesaft, og smak til.

Server med dressingen ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20 min

COUSCOUSSALAT MED REKER OG FETAOST

INGREDIENSER

300 g reker, uten skall
3 dl vann
1 ts smør
3 dl couscous
3 tomater
1 gul paprika
2 dl fetaost
1 dl frisk koriander

DRESSING

1 sitron
1 fedd hvitløk
1 dl olivenolje
½ dl eplecidereddik
1 ts paprikapulver
2 ts malt spisskummen
¼ ts kajennepepper
salt

FRAMGANGSMÅTE

Ha vann og smør i en kasserolle, og kok opp. Rør inn couscous, legg på lokk og ta vekk fra varmen. La stå i ca. 5 minutter. Rør couscous luftig med en gaffel og avkjøl. Del tomat i to og fjern kjernene. Skjær tomatkjøttet og paprika i terninger. Bland sammen reker, couscous, grønnsaker og fetaost.

DRESSING

Riv skallet av sitron og finhakk hvitløk. Pisk sammen olivenolje, eplecidereddik, sitronskall, hvitløk og krydder. Smak til med salt og vend dressing inn i salaten.

Server med hakket koriander drysset over.



4 porsjoner



Middels



20 min

REKESMØRBRØD

INGREDIENSER

400 g reker, uten skall

DRESSING

4 ss majones

2 ss crème fraîche

2 ss sitronsaft

¼ ts sennep

1 ss rødløk

salt

kajennepepper

TILBEHØR

8 skiver loff

4 stk salatblader

smør

sitronbåter

FRAMGANGSMÅTE

Grovhakk halvparten av rekene og behold resten hele.

DRESSING

Pisk sammen majones og crème fraîche. Smak til med sitronsaft, sennep, salt og kajennepepper. Rør inn finhakket rødløk og de grovhakkede rekene.

TILBEHØR

Stek loff i litt smør og avkjøl på tørkepapir. Legg salat på halvparten av loffskivene, fordel dressing over og ha de hele rekene på toppen. Legg de andre loffskivene over.

Server med citronbåter ved siden av, og gjerne litt frisk dill på toppen.



4 porsjoner



Enkel



20 min

KLASSISK REKECOCKTAIL

INGREDIENSER

400 g reker, uten skall

1 crispisalat

1 stilk selleri

8 cherrytomater

DRESSING

3 ss kremfløte

3 ss majones

3 ss ketchup

1 ts worcestershiresaus

1 sitron

½ ts paprikapulver

¼ ts salt

¼ ts pepper

TILBEHØR

rugbrød

sitronbåter

FRAMGANGSMÅTE

Riv salat, skjær selleri i tynne skiver og del tomat i to. Legg reker, salat, selleri og tomat lagvis i porsjonsskåler.

DRESSING

Pisk kremfløte lett, og bland med majones og ketchup. Smak til med worcestershiresaus. Ha i saften av sitron til dressing får passe konsistens. Smak til med paprikapulver, salt og pepper. Drypp litt dressing over salaten, og ha resten ved siden av. Dryss over litt pepper og paprikapulver.

Server med rugbrød, citronbåter og resten av dressing.



4 porsjoner



Enkel



20 min

REKESUPPE MED GULROT OG SELLERIROT

INGREDIENSER

1 kg reker med skall
1 gulrot
2 skiver sellerirot
3 vårløk
½ sitron

1 kvast frisk persille
2 ss smør
3 ss hvetemel
3 dl kremfløte
salt
kajennepepper
sitronsaft

SUPPE

1 løk
3 gulrøtter
1 purre
½ sellerirot
2 ss smør
4 ss tomatpuré
1 dl eplejuice
2 l vann
2 laurbærblader

TILBEHØR

4 ts crème fraîche
brød

FRAMGANGSMÅTE

Rens rekene og ta vare på skallet. Skrell gulrot og sellerirot, og skjær i veldig tynne strimler. Bruk gjerne et juliennejern om du har. Skjær vårløk i tynne ringer og riv skallet av sitron.

SUPPE

Skjær løk, gulrot, purre og sellerirot i terninger, og surr i smør i 2-3 minutter. Ha i tomatpuré og la surre i 1 minutt uten at det blir brunt. Tilsett rekeskall og eplejuice, og la surre i noen minutter til. Fyll opp med kaldt vann til det dekker, tilsett laurbærblad og persille, og la alt koke forsiktig i ca. 20 minutter. Sil av kraften og sett til side. Smelt smør i en kasserolle, rør inn hvetemel og la det surre i 1 minutt. Tilsett litt varm kraft og rør godt for å unngå klumper. Ha i resten av kraften og la koke noen minutter. Tilsett kremfløte og gi suppen et oppkok. Smak til suppen med salt, kajennepepper og sitronsaft. Ha i reker og grønnsaksstrimler rett før servering.

Server suppen med vårløk, sitronskall og crème fraîche over, med brød ved siden av.



4 porsjoner



Middels



20-40 min

FAJITAS MED REKER OG MANGOSALSA

INGREDIENSER

400 g reker, uten skall
½ rød chili
2 fedd hvitløk
4 vårløk
2 gule paprika
2 ss olje
1 lime
4 ss frisk koriander
salt og pepper

RØMMESAUS

1 ss rød chili
1 fedd hvitløk
½ lime
3 dl lettømmme

TILBEHØR

8 tortillawraps

FRAMGANGSMÅTE

Rens chili for frø og hinner, og finhakk den, hvitløk og vårløk. Skjær paprika i strimler. Stek grønnsakene i varm olje i et par minutter til de er gjennomvarme. De må ikke bli bløte. Tilsett reker, saften av lime, hakket koriander, salt og pepper, og la alt lunes uten koking.

MANGOSALSA

Skjær mango i små terninger og vårløk i tynne skiver. Riv skallet og press saften av lime. Finhakk mynte. Vend sammen ingrediensene til mangosalsaen og la den stå og trekke i kjøleskap i ca. 1 time før servering.

RØMMESAUS

Finhakk chili og hvitløk, og riv skallet av lime. Bland sammen ingrediensene til rømmesausen og la den stå og trekke i kjøleskap i ca. 1 time før servering.

Server reker, mangosalsa og rømmesaus i varme tortillawraps.

MANGOSALSA

1 stk mango
1 stk vårløk
1 stk lime
1 ss mynte, frisk
1 krm salt

PASTA MED REKER OG CRÈME FRAÎCHE

INGREDIENSER

400 g reker, uten skall
200 g pasta penne
2 ss olivenolje
1 løk
1 stilk selleri
1 gulrot
1 fedd hvitløk
1 ss hvetemel
1 ss tomatpuré
1 laurbærblad
3 dl fiskekraft
3 ss crème fraîche
1 ss sitronsaff
1 dl parmesanost
salt og pepper
frisk basilikum

FRAMGANGSMÅTE

Kok pasta etter anvisning på pakken. Sil av vannet og vend i olivenolje. Skjær løk, selleri, gulrot og hvitløk i små terninger. Stek grønnsakene myke i olivenolje. Tilsett hvetemel, tomatpuré og laurbærblad. La det surre i noen minutter, og tilsett deretter fiskekraft. La det småkoke i 2-3 minutter. Rør inn crème fraîche og sitronsaff, og smak til med salt og pepper. Tilsett reker og pasta rett før servering.

Server med revet parmesan og basilikum drysset over.

4 porsjoner Middels over 60 min

4 porsjoner Enkel 20-40 min

Det beste om
sjømat finner du
på **godfisk.no**

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

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

www.godfisk.no

