

Skagenfood & MEST

Bouillabaisse

TJEKLISTE & VEJLEDNING

Vi anbefaler, at du læser denne tjekliste og vejledning grundigt igennem straks ved modtagelse af kassen.

Start med at pakke det hele ud af flamingokassen. Tjek, at alt er i pakken (brug tjeklisten herunder). Sæt det hele i køleskabet så hurtigt som muligt.

Tjekliste (Indhold til hhv 2 eller 4 kuverter)

Du får fra Mad med MEST & Skagenfood:

- Bouillabaisse - færdig suppe, 1 el. 2 bøtter á 0,4 liter
- Rouilles (safran mayonnaise), 1 el. 2 bøtter á 100 g
- Gruyère ost, 50 el. 100 g
- Blåmuslinger, 400 el. 800 g
- Jomfruhummere fra Læsø - hele, 4 el. 8 stk.
- Krabbekløer af taskekrabber, 2/4 el. 4/8 stk. afhængig af størrelse
- Rødtungefileter, 2 el. 4 stk.
- Fileter af fisk (fx. knurhane, fjæsing, kuller el. kulmule) med skind, 200 el. 400 g

Det eneste du selv skal have er:

- Lidt godt brød (til croûtons)
- Lidt smør og hvidløg (til at gratinere jomfruhummerne)



Bouillabaisse fra Restaurant Mest

Krabbekløer:

Skyl krabbekløerne i rigeligt koldt vand og kom dem i en kogende lage af vand, salt og lidt sukker - evt. tilsat sort peber og krydderurtestilke. Læg låg på og kog kløerne 5-6 min. Sluk og lad derefter kløerne trække i ca. 10 min. i vandet. Hold dem lune.



Blåmuslinger:

Skyl muslingerne grundigt ved at gnubbe dem mod hinanden imellem dine hænder. Gør dette i en stor skål under rindende koldt vand - dette "sliber" evt. urenheder og sand af skallerne. Kasser de muslinger der evt. måtte være knuste, og er der nogle, der er åbne, bankes de mod bordkanten. Lukker de sig ikke i løbet af kort tid kasseres de også. Lad nu muslingerne ligge i koldt vand tilsat 3-4 spsk. salt i et par timer - det er vigtigt med salt i vandet ellers "drukner" muslingerne). Skyl derefter muslingerne grundigt igennem under rindende koldt vand - nu er de klar til. Bouillabaissen kommer i en stor gryde og varmes op til kogepunktet. De rensede blåmuslinger tilsættes - og koges ca. 2-3 min til de er åbnet op. Muslingerne tages op og holdes lune.



Jomfruhummer:

Læg jomfruhummerne på 'ryggen' på et skærebræt og flad halen helt ud. Brug gerne en skarp ikke for bred savtakket kniv (evt. en brødkniv). Del hummeren ved at skære i savende bevægelser mens du ligger et let tryk - skær hummeren der hvor der er en naturlig rille mellem de 2 rækker af ben. Fjern nu den lille sorte streng (tarmen) der går ned igennem den ene halvdel af halen. Fjern derefter mavesækken der er den lille mørke plamage der sidder lige bag ved øjet/munden, den er ca. på størrelse med en gammel 10-øre. I netop denne del kan der sidde lidt grus og sand, derfor er det vigtigt at du kun fjerner det og KUN det - da resten af hummerens indre smager fortrinligt og giver en fantastisk smag til smørret du gratinerer med. Jomfruhummere krydres med salt og peber. Der kommer et par klatter smør på og lidt knust hvidløg, og de bages i en 200 grader forvarm ovn i 2-3 min. (sammen med de brunede rødtunger).



Rødtungefileter:

Krydr fileterne med salt og peber og fold dem så de er lige tykke. Steg dem på en godt varm pande i lidt smør og neutral olie. Steg primært på den ene side (start med den flotte ensartede side) i ca. 2-3 min. til de er pænt gyldne. Når fisken er gylden kommer panden i en 200 grader forvarm ovn i ca. 2-3 min til de er lune hele vejen igennem og tilberedte. (Kom dem i ovnen på samme tid som jomfruhummerne - så de er færdige på samme tid).



Skindstegt fisk:

Mens jomfruhummer og rødtunge steger i ovnen, så steges fisken. Rids fileterne med 3-4 snit på skindsiden - dette bevirker at de ikke krøller sammen når de steges. Steg dem gyldne og sprøde på skindsiden i lidt olie på en varm pande, steg fileterne i 2-3 min. - kun på skindsiden. Vend fisken og tæl til 10 - VOILÀ - nu er den klar! Det går rigtigt hurtigt så pas på fisken ikke bliver tør. Det er vigtigt med brandvarm pande og vigtigt at alle fiskene bliver færdige samtidigt.



Croûtons:

3-4 mm tynde skraver lyst brød dryppes med god olivenolie og lidt salt - bages sprøde i ovnen - NB. de kan snildt laves i god tid i forvejen og blot lunes op når suppen skal spises!

Anretning:

Fisk, muslinger og skaldyr anrettes i brandvarme store dybe tallerkner. Suppen blendes igennem og skummes op med en stavblender, og hældes over fisken, gerne ved bordet! Spis suppen med sprøde croûtons smurt med rouilles og drysset med revet Gruyère (ost).

Fif:

Synes du der skal lidt mere fyld til kan du gøre ligesom franskmændene ofte gør og spise lidt saffrankogte kartofler dertil.

Velbekomme!

