



Professionel forarbejdning



Kreative retter



Friske og smagfulde råvarer

# SOLES CANTINA

## JOMFRUHUMMER HALER I STÆRK KOKOS

Indkøb: Jomfruhummer haler (vent til de er på tilbud), spidskål, broccoli, store tomater, forårsløg, kokosmælk. Krydderier Paprika, cayenne peber, chili, hvidløg og ingefær. (Salt og Peber)



125gr forkogte og pillede Hummer haler til hende / 150gr til ham.

Per person: Kombination af 125gr spidskål, 50gr broccoli buketter og 25gr tomat strimler (uden indmad)

Stærke krydderier: Chayenne, Paprika, Ingefær og Hvidløg.

Damp broccoli (kog op og lad stå i gryden imens du laver resten).

Rist spidskålen i meget varm olie så den får lidt farve. (Krydder gerne med lidt spidskommen)

Steg hummer haler i hed olie, et minuts tid imens du vender dem, tilsæt masser af nævnte krydderier. (Top gerne op med salt og peber)

Ibland så, tomat strimler og fint snittet forårsløg, et fed hakket hvidløg samt en teskefuld revet eller fint hakket ingefær, hæld herefter 1 dl. kokosmælk på pande og kog op.

Læg den stegte spidskål i bunden af en dyb tallerken, hæld hummer haler med kokosmælk og tomat m.m. henover og arranger de dampede broccoli som vist.

Drys med lidt frisk koriander, bredbladet persille eller lign. som pynt.

Bon Appetit



NB: 1 kg jomfruhummer haler giver, når kogt og pillet, ca. 450gr anvendelige haler. Dvs. at der reelt er til to gange aftensmad og en frokost.