

Kräftsoppa med spenat och halstrade kräftor samt parmesanflarn

Recept I Simons panna

Beräkna 3 st råa kräftor per portion

Soppa:

Kräftskal

1 st morot

1 st gullök

5 klyftor vitlök

1 st fänkål

4 msk tomatpuré

Skala kräftorna Dela ned alla rotfrukter och lök i mindre bitar, blanda med kräftskal och bred på tomatpurén.

Rosta i ugn 200grader ca 20 min.

Häll dom rostade skalen och rotfrukterna i en stor kastrull, tillsätt 3 dl vittvin och låt koka ihop.

Tillsätt lika delar mjölk och grädde beräkna 3 dl per portion.

Låt koka ihop sakta i ca 20 min.

Sila genom finmaskig sil. Skumma upp soppan med stavmixer salta och peppra.

Spenat:

1 st finhackad charlottenlök

100g babyspenat

fräs ihop i lite smör, salta och peppra.

Parmesanflarn:

Riv parmesan i en rund form, baka av på 200grader i 5 min till osten smält.

Stek på kräftorna i smör innan servering, salta och peppra