

## HUMMER NATURELL 2 PORT

2 humrar levande á ca 500 g  
5 l vatten  
2 dl grovt havssalt  
3 sockerbitar  
1 dl mörkt öl  
1 msk dill

### GÖR SÅ HÄR:

Koka upp vatten, salt, socker och dillfrö. Tag bort gummisnodden och lägg i hummern. Tillsätt öl när vattnet kokat upp igen. Låt koka 10-12 minuter. Låt hummern kallna i spadet. Låt stå 24 timmar i kylskåp.

**SERVERINGSTIPS:** Gärna med skirat smör.

Tag 1 dl mild Rhode Island sås, rör ned några stänk Worcestersås och några stänk tabasco samt en kapsyl konjak.

Vitlöksbröd samt majonnäs och citron  
1 dl grädde som vispas lätt, tillsätt  
1 msk konjak, några stänk tabasco. Färga såsen med 3 msk tomatketchup.

Aioli



### DRYCKESTIPS

Champagne Louis Massing  
Brut Rose (Frankrike)  
artnr 77416 ca 299:-  
(beställningsvara)

“Torr och fruktig med inslag av hallon och jordgubbar”

### NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G HUMMER

Energi: 365 kJ  
Kcal: 87  
Protein: 15,2 g  
Fett: 0,6 g

**FETTKVALITET I %:**  
Mättat: 20,9 %  
Enkelomättat: 36,7 %  
Fleromättat: 40,1 %

**FÖRDELAT PÅ:**  
Omega-3 fett: 34%  
Omega-6 fett: 6,1 %  
Omega-3 fett: 0,2 g  
(rekommenderat dagsintag av omega-3 fett är 2-3 g)

**Fettlöslig vitamin: E**  
**B-vitamin: B12**  
**Mineraler: zink**

**Sjöboden**  
allt i fisk

### KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00  
info@sjobodenalltifisk.se  
www.sjobodenalltifisk.se

FRI reklambyrå. Foto: Johnér Bildbyrå AB.

# Tips & recept på HUMMER

**Sjöboden**  
allt i fisk



## LOBSTER IN LOVE

2 PORT

1	kokt hummer, ca 400 g
2	ostron
150 g	regnbågsrom
2	kokta kronärtskocksbottnar
2	skållade och urkärnade tomater
0,5 msk	finhackad schalottenlök
1 msk	finhackad gräslök
1/2 burk	Cantadou (färskost) pepparrot
1 msk	crème fraiche sallad vinägrett

### GÖR SÅ HÄR:

Skala hummern. Spara klor och en bit av stjärten till dekoration. Skär resten av hummern, kronärtskocksbottnarna och tomaterna i bitar.

Rör ihop cantadouosten och crème fraiche och vänd försiktigt ner övriga ingredienser.

Lägg upp lite blandad grönsallad smaksatt med vinägretten på två tallrikar, lägg på hummerröran.

Toppa med klo/stjärt, ostron och regnbågsrom.

## GRATINERAD HUMMER MED LÄCKER SMAK AV SALVIA & LIME

4 PORT

2	stora eller 4 små kokta humrar
100 g	rumsvarmt smör
2 tsk	färsk eller 1 tsk torkad salvia
2 msk	hackad persilja
1	pressad vitlöksklyfta
1 krm	salt
1 krm	svartpeppar rivet skal och saft av 1/2 lime eller citron

### GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 275°. Dela humrarna i halvkor och lägg dem i en långpanna.

Rör ihop smöret med salvia, persilja, vitlök, salt, peppar, limeskal och limesaft lite i taget. Klicka kryddsmöret på humrarna, ställ i övre delen av ugnen ca 5 min.

Servera med vitt bröd.

## HUMMERSOPPA

6 PORT

2	kokta humrar á 450-500 g
1	liten morot
1	gul lök
4	vitlöksklyftor
100 g	rotselleri
2 msk	mild olivolja
1 pkt	saffran
2 msk	tomatpuré
2 msk	konjak
3 dl	vitt vin eller vitt matlagningsvin
3-4 msk	koncentrerad hummerfond
1 l	vatten
3 dl	vispgrädd
2-3 msk	ljus maizenaredning salt, vitpeppar
2	schalottenlökar
200 g	frysta sockerärter

### GÖR SÅ HÄR:

Dag 1: Dela och plocka köttet ur humrarna. Grovhacka skalen. Skala och grovhacka morot, lök, vitlök och selleri. Hetta upp olja i en kastrull och bryn skal- och grönsakshacket.

Tillsätt saffran och tomatpuré. Fräs ytterligare någon minut. Häll i konjak och vin. Låt koka tills hälften av vätskan kokat bort. Tillsätt fond och vatten. Låt småkoka i ca 45 minuter. Sila av buljongkoket.

Koka ihop buljongen med grädden i ca 5 minuter. Red med maizenaredning. Smaka av med salt och nymalen vitpeppar. Låt svalna i kastrullen. Sätt på ett lock och ställ in i kylan.

Skala och strimla schalottenlöken. Fräs några minuter i några droppar olivolja, utan att det tar färg. Låt svalna. Spola hastigt av sockerärterna i hett vatten och strimla dem fint.

Skär hummerköttet i grova bitar, behåll klorna hela och blanda med löken och de strimlade sockerärtorna. Förvara i en täckt skål i kylan.

Fördela hummer, lök och sockerärter i varma djupa tallrikar. Värm soppan under omrörning och häll över hummerköttet. Servera gärna med vitlöksbröd eller ett gott färskt bröd.