

Oppskrifter 8.10.2005 - Klubbmøte hos Jan Kåre

Linsesuppe med sprøstekte blåskjell

Blåskjell:

1 kg. blåskjell
1/2 loff
1/2 hvitløkfedd
1 ss gressløk
1 ss persille
8 satayspyd
4 ss hvetemel
1 egg
4 ss olje

Legg blåskjellene i rennende kaldt vann i 15-20 minutter. Skrubb og skyll godt. Legg rett i tørr, varm panne, og legg på lokk. Damp til skjellene har åpnet seg. Sil av kraften til å bruke i suppen. Rens skjellene. Trø 5-6 skjell på hvert spyd. Legg resten av skjellene i suppen ved servering.

Lag brødkrumme med loff, hvitløk og urter, og legg på en tallerken. Vend blåskjellspydene først i hvetemel (pass på å riste av overflødig mel), så i pisket egg, og til slutt i brødkrumme. legg på kjøkkenpapir og sett i kjøleskap.

Brødkrumme:

Lag brødkrumme etter behov. Bruk loff eller annet lyst brød. Skjær brødet i skiver og fjern skorpen. Loffen kan med fordel være 2-3 dager gammel eller få ligge på benken og tørke noen timer (gjørne natten over). Riv i grove biter og kjør i kjøkkenmaskin. For ekstra smak, kjør ferske urter, hvitløk, fersk parmesan eller andre smakstilsetninger sammen med brødet.

Suppe:

6 ss linser (grønne franske)
1 hvitløkfedd
1 sjalottløk
30g løk, i små terninger (3/4 dl)
25g gulrot, i små terninger (1/2 dl)
75g potet, i små terninger (1 1/4 dl)
7 1/2 dl H-melk
4 dl mild blåskjellkraft
salt og pepper
frisk kjørvel

Bløtlegg linsene i vann i ca. 2 timer. Kok grønnsakterninger møre i melk og blåskjellkraft. Mos og sil eller server suppen som den er. Smak til med salt og pepper.

Like før servering, sprøstek blåskjellene i olje. Fordel resten av blåskjellene i fire dype tallerkner. Kok opp suppen og pisk med visp eller stavmikser til suppen skummer godt. Pynt med friske urter, som for eksempel kjørvel.