

i  
7

Colruyt informeert

**Nieuw: rauwe kreeft bij Colruyt!**

In de diepvriesafdeling

Zie recept op  
de keerzijde**Een vernieuwende techniek**

Colruyt biedt u voortaan **diepgevroren rauwe kreeft** met een meer donkere kleur, afkomstig uit Canada.

Om de mooie stukken kreeftenvlees makkelijker in hun geheel uit de schaal te halen, is de kreeft nu bewerkt met een nieuwe techniek: de 'Hyperbaric Treatment' of de hogedrukmethode. De kreeft wordt onmiddellijk na de vangst ondergedompeld in water onder hoge druk. Zo breekt het membraan dat het vlees aan de schaal vasthoudt.

**Bereidingstips**

- Wil u de kreeft opensnijden en grillen in de oven, dan kan u hem best oppervlakkig ontdooien.
- Het is **niet nodig de kreeft te ontdooien** als u ze laat koken in bouillon. Dompel ze **12 min. in bouillon of in visfond**. Neem dan de kookpot van het vuur en laat de kreeft er nog 30 min. in rusten.
- De vrouwtjeskreeften bevatten **koraal**. Die is blinkend bruin bij de rauwe kreeft, en wordt **mooi rood** wanneer de kreeft goed gaar is. De koraal is heel lekker om uw saus mee op smaak te brengen.
- Breek de pootjes voorzichtig met een tangetje voor schaaldieren of een notenkraker, om het **vrucht vlees uit de pootjes** te halen.

# Feestelijke kreeft

Voorgerecht



Een heerlijk en makkelijk recept, waarin de smaak van kreeft mooi tot zijn recht komt.

## Ingrediënten (4 personen)

- 2 rauwe kreeften (diepvries, Kelvin)
- het sap van 1/2 citroen
- 6 eetl. olijfolie
- 2 teentjes knoflook
- cayennepeper
- peper en zout

## Vorbereiding

- Laat de kreeften oppervlakkig ontdooien (dompel ze enkele keren in heet water).
- Snipper de teentjes knoflook fijn.

## Bereiding (± 25 min.)

1. Snij de kreeften in 2 in de lengte: zet de punt van een groot mes in het goed zichtbare kruis op de rug van de kreeft (het zwakke punt in de schaal) en snij eerst naar de kop toe, en dan verder naar de staart. (U kan deze techniek bekijken in het filmpje op [www.colruyt.be](http://www.colruyt.be) > Lekker Koken > Kooktechnieken in beeld.)
2. Meng het fijngesnipperde knoflook, de olijfolie en het citroensap in een grote mengkom. Kruid met cayennepeper, peper en zout en meng goed.
3. Bestrijk het vruchtvlees van de kreeft rijkelijk met de oliemengeling.
4. Leg de halve kreeften in een ovenschaal en schuif ze in een op 200 °C voorverwarmde oven. Laat gedurende ± 20 min. bakken.

## Afwerking

Leg een halve kreeft op elk bord. Serveer met een gemengde salade (sla op smaak gebracht met enkele halve kerstomaatjes en halvemaantjes citroen).

 Voedingswaarde per persoon (op basis van de ingrediëntenlijst)			
Energie	216 kcal	Koolhydraten	1,3 g
Eiwitten	15,4 g	Vetten	16,6 g