



Maaltijdsoep van strandkrab met maïs (bisque)

2 PERSONEN

🕒 75 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kg levende strandkrabben*
- 100 ml olijfolie mild + extra voor de maïs
- 2 sjalotten in ringen
- 2 tenen knoflook gekneusd
- mespunt chili-flakes
- 75 ml cognac
- 200 ml sinaasappelsap
- 1 blik tomaatblokjes à 400 ml
- 1 blikje maïskorrels

voor erbij:

- lekker grof landbrood

MATERIAAL: soeppan, fijne zeef

ZO MAAK JE HET:

1. Breng een grote pan met gezouten water aan de kook.
2. Doe de strandkrabben erin, laat het water weer aan de kook komen en kook ze 1 minuut.
3. Giet af in een vergiet.
4. Tik met een hamer de strandkrabben stuk, dan komt alle smaak goed vrij.
5. **Let op** het spat af en toe.
6. Verwarm de olijfolie in een soeppan met dikke bodem en voeg de krabben toe.
7. Bak ze een 4-6 minuten en voeg dan de sjalot, knoflook en chili-flakes toe.
8. Bak nog 5 minuten en blus met de cognac af.
9. Voeg het sinaasappelsap en de tomaatblokjes toe en zoveel water (800 ml-1 l) als nodig is, zodat de krabben net goed onder staan.
10. Laat de bisque ± 45 minuten trekken op zacht vuur, dus niet koken.
11. Zet een kom of pan klaar, zet er een passend vergiet op en leg er kaasdoek die vuil mag worden – de vlekken krijg je er niet goed uit – in.
12. Schenk de bouillon door de doek en laat goed uitlekken.
13. Druk zoveel mogelijk vocht uit de krabben.
14. Verwarm de bisque opnieuw en breng op smaak met peper en zout.
15. Verwarm de maïskorrels in wat olijfolie en serveer de bisque met de maïs.
16. Geef het grove landbrood erbij.

* Strandkrabben kun je zelf vangen op het strand. Bij sommige viswinkels kun je ze van tevoren bestellen of overleg of ze bij je viskraam te koop zijn. Een uitstekend alternatief voor strandkrabben in een bisque zijn rauwe gamba's met schaal, Noordzeekrab of langoustines. De rijke smaak van een bisque komt immers van het aanbakken van de pantsers en koppen. Viskraampjes verkopen vaak krabpoten of karkassen van Noordzeekrabben die ideaal zijn om bouillon van te trekken.

** Bij het gebruik van een bouillon of bouillonblokje neem dan een met minder zout. **Advies: voedingscentrum.nl**

*** Als je de soep invriest, dan laat je de ingrediënt(en) die je er overheen strooit weg, deze komen na het ontdooien en opwarmen beter tot hun recht, dan erin voor het invriezen.

BRON: deliciousmagazine.nl

