

Mama Greet Kookt...

...uit Sergio op reis

Toscaanse scampi

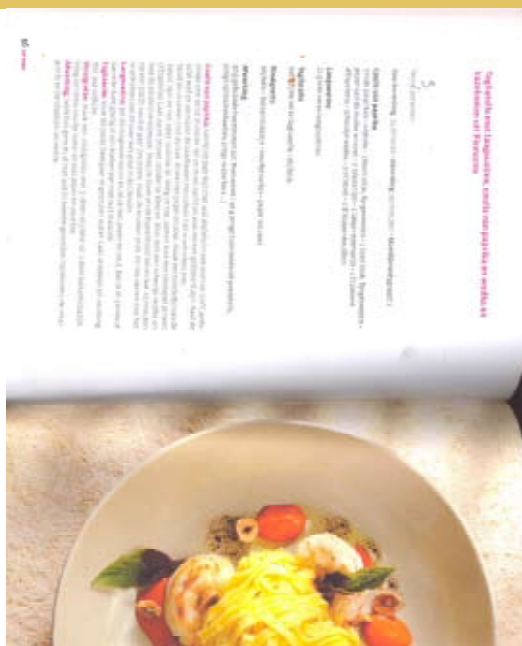
Greet Lybaert (Diëtiste)

Polenstraat 169a

9940 Sleidinge

tel: 09/357 60 86

fax: 09/357 78 35





Toscaanse scampi

Ik bereidde gisteren tagliatelle met scampi's i.p.v. langoustine, lekkere couilis van paprika & wodka met een roerzeef i.p.v. een blender zoals in Sergio op reis & zette jeunes pousses van match + balsamicodressing (3 delen olijfolie, 1 deel balsamico, snuifje suiker, p/z), scampo & paprikacouilis of rouille op punt.

Dit heb je nodig voor 3 personen:

- 2 rode paprika
- 30 ml room
- 100 ml water + 1 koffielepel PH kippenbouillon
- 1 teen knoflook
- 1 koffielepel olijfolie
- peper/zeezout/pili pili

1 uitje

2 takjes tijm

1 takje of gedroogde rozemarijn

scheutje vodka

1/2 stokbrood + 1 piccolo

1/2 kg scampo + maïsolie

240 g tagliatelle

hazelnoten voor de versiering

Verder:

Jonge verse spinazie of 1 bussel geplukte waterkers (neemt véél tijd in beslag!)

8-12 el sla-of 100 ml olijfolie

4 el balsamico

1 teentje knoflook

2 eetlepels water

1 eetlepel [mosterd](#) of honing

p/z

Werkwijze:

Laat de scampi's 90' ontdooien op een bakplaat.

Na 60':

1. Pel de ui & teentjes look en versnipper.
2. Verwijder de zaadlijsten van de paprika's. Halveer en snijd in julienne = fijne reepjes.
3. Verhit de olijfolie of boter op stand 7.
4. Fruit de ui.

5. Voeg look, tijm, rozemarijn & pili pili, 15 draaien peper & 1 koffielepel zeezout toe.
Blus met een scheutje wodka
Voeg paprika's toe
6. Laat 5 à 6' minuten stoven op stand 4, totdat de paprika's zacht zijn, maar niet bruin!
7. Voeg de room & kippenbouillon toe. Breng aan de kook op stand 7.
8. Laat 15 minuten sudderen **ZONDER DEKSEL** op stand 4.



Pel ondertussen (in 10') 1/2 kg (half ontdooide rauwe scampi's van winny of Aldi).

Leg ze in een kom waarin een rooster ligt.
Leg een deksel op de kom.
Plaats deze in de koelkast.

1.



Draai de saus zonder kruiden door een roerzeef boven een andere kookpot.
Geef een insnede in de rug of snijd ze op een plank open en trek (in 20') het darmkanaal eruit met keukenpapier! Mijn dochter: "Hebben scampi's darmen?, wist ik niet!")
Leg ze in een kom waarin een rooster ligt.
Leg een deksel op de kom.
Plaats deze in de koelkast.

Tot hier werk ik anderhalf uur op voorhand!

Breng 1/2 uur voor etenstijd 2,4l water + zout aan de kook voor de pasta



Jonge verse spinazie of 1 bussel geplukte waterkers (neemt véél tijd in beslag!)



met **zure of zoete stroperige Toscaanse balsamicovinaigrette:**

8-12 el sla-of 100 ml olijfolie

4 el balsamico

1 teentje knoflook

2 eetlepels water

1 eetlepel [mosterd](#) of honing (PH goot bij tagliata met de fles)-p/z

1. Al kloppend binden.
2. Vlak voor het opdienen: 2 à 3 eetlepels vinaigrette **met de hand mengen** met de sla.
3. In het midden van het bord leggen, parmezaan erover & een beetje grof zout opstrooien.

Kook de pasta. Meng met wat olijfolie.



Warm de saus op.

Bak de scampi's de laatste 3'.

Dep de scampi's droog

Verhit maïsolie in een **wijde kleefpan** op stand 7. Kruid de scampi's (2 keer) met 15 draaien peper, 20 draaien van de zoutmolen. Leg de scampo in de pan en laat 90 seconden sudderen tot ze mooi roze zijn. **Omdraaien en bak nog 90 seconden.**