

Langoustines, jus van ijzerkruid, jonge scheutjes en groene peulvruchten.



Ingredienten

- 8 Bretoense Langoustines
- 1 liter Water
- 2 kl tomatenconcentraat
- 5 cl olijfolie
- 1 blaadjes ijzerkruid
- 1 jonge scheutjes
- 1 verse sojabonen
- 1 erwtjes
- 1 tuinboontjes

Bereiding

Kook de karkassen van de langoustines 20 min. in water met tomatenconcentraat, peper en zout.

Filter en laat inkoken.

Kruid en bak de langoustines enkele seconden in olijfolie.

Kook en pel de peulvruchten.

Mix de jus tot schuim met enkele blaadjes ijzerkruid.

Dresseer met enkele verse groentjes volgens aanvoer, verse sojaboontjes, verse erwtjes en verse tuinbonen.