

CANNELLONI MED KRABBE OG SYLTET FENNIKEL



Tilberedningstid
40 minutter

Antall porsjoner
4

Ingredienser

12 stk ferske pastaplater eller lasagneplater
300 g stekt eller kokt grovhakket kjøtt av kongekrabbe eller klokjøtt fra taskekrabbe
50 g spinat
2 stk sjalottløk, finhakket
1 stk hvitløk, finhakket
1 ts olivenolje
2 ss revet parmesan
2 ss cottage cheese
salt og pepper

Sitrussyltet fennikel og sitrusjy

1 stk fennikel, finstrimlet
1 ss olivenolje
1 ts usaltet smør
0.5 ts sukker
1 stk appelsin
1 stk sitron
1 ts finhakket persille
salt og pepper

Fremgangsmåte

Kok pastaplatene i lettsaltet vann med litt olivenolje og avkjøl dem i isvann.

Ta pastaplatene opp av vannet og tørk av noe av vannet. Legg dem på oljet bakepapir.

Fres spinat, løk og hvitløk lett sammen i olje til spinaten faller sammen.

Bland inn krabbekjøttet, parmesan og cottage cheese. Smak til med salt og pepper.

Fordel krabbefyllet på pastaplatene og rull dem sammen til et fint rør.

Legg cannelloniene på smurt bakepapir og dekk dem med folie. Varm dem ved 120 grader i ca 5 min like før servering.

Sitrussyltet fennikel og sitrusjy:

Fres fennikelen lett i olje og smør. Rør inn sukkeret og press over appelsinsaft og sitrønsaft.

La det koke inn til det begynner å tykne. Smak til med salt, pepper og persille.

Fordel fennikelen på toppen av cannelloniene og drypp sjuen rundt. Server nybakt brød og en blandet salat ved siden av.

Kilde: Norges Sjømatråd, Foto: Astrid Hals