

# Vadehavet kan spises

## Sådan tilberedes hesterejer

### Stegte hesterejer

Til 4 personer

#### Ingredienser:

500 g hesterejer

75 g hvedemel

1 spsk. fint salt

Olie til stegning

#### Marinade

1 mild chili

½ rød peberfrugt

2 fed hvidløg

1 dl rapsolie

#### Årstidens grøntsager

til grøntsagsstave

#### Dip

2,5 dl creme fraiche

Krydderurter, fx dild og persille

Salt og peber



### Tilberedning:

#### Stegte hesterejer

Marinér rejerne ... de har godt af to timer, men ellers står de blot i så lang tid, som I kan vente.

Lad derefter marinaden dryppe af og vend rejerne let i en blanding af mel og salt.

Steg rejerne i varm olie.

Ikke for mange ad gangen, så bliver de ikke sprøde.

#### Grøntsagsstave

Skær grøntsager i stave

#### Dip

Bland 2,5 dl creme fraiche med hakkede krydderurter, salt og peber.

Server de stegte hesterejer med stave af årstidens grøntsager og dip. Rejerne kan også købes og spises med skal og det hele. Det knaser...



# Vadehavet kan spises

## Sådan tilberedes hesterejer

### Kogte hesterejer

Til 4 personer

#### Ingredienser:

500 g hesterejer uden skal

#### Mayonnaise:

2 pasteuriserede

æggeblommer

Lidt salt

1 tsk. hvidvinseddike eller  
citronsaft

Ca. 2 dl neutral olie:

Vindrukerneolie, solsikkeolie,  
majsolie eller koldpresset  
rapsolie

#### Andet:

4 skiver godt groft brød

½ bundt dild

½ citron



### Tilberedning:

#### Mayonnaise:

Alle ingredienserne skal have stuetemperatur.

Pisk blommerne med salt, eddike eller citron.

Tilsæt olien lidt ad gangen i dryp/en tynd stråle, mens der piskes konstant med elpisker. Det er vigtigt med lidt af gangen!

Pisk til mayonnaisen er tyk. Smag evt. til med mere salt.

#### Rejer:

Sæt vand til at koge i en gryde.

Når vandet koger hældes rejerne i og koger ca. 1 minut.

Rejerne lægges i en skål.

#### Brød:

Rist evt. brødsiverne.

Vask og hak dilden.

Skær citronen i både.

#### Anret:

Spis rejerne på ristet brød smurt med hjemmelavet mayonnaise, drysset med masser af dild og dryppet med lidt citron.

