**Couscoussalat-med-reker-og-fetaost**

Til 4 porsjoner
300 g reker, uten skall
3 dl vann
1 ts smør
3 dl couscous
3 stk tomat
1 stk paprika, gul
2 dl fetaost
1 dl koriander, frisk

Dressing
1 stk sitron
1 fedd hvitløk
1 dl olivenolje
0,5 dl eplecidereddik
1 ts paprikapulver
2 ts spisskummen, malt
0,25 ts kajennepepper
salt

Framgangsmåte
• Ha vann og smør i en kasserolle, og kok opp.
• Rør inn couscous, legg på lokk og ta vekk fra varmen.
• La stå i ca. 5 minutter.
• Rør couscous luftig med en gaffel og avkjøl.
• Del tomat i to og fjern kjernene.
• Skjær tomatkjøttet og paprika i terninger.
• Bland sammen reker, couscous, grønnsaker og fetaost.

Dressing
• Riv skallet av sitron og finhakk hvitløk.
• Pisk sammen olivenolje, eplecidereddik, sitronskall, hvitløk og krydder.
• Smak til med salt og vend dressingen inn i salaten.

Server med hakket koriander drysset over.

 **Asiatisk wok med Stella Polaris reker**

Til 4 porsjoner

400 g Stella Polaris reker

4 porsjoner risnudler

2 gulrøtter

1/3 rødkål

2 vårløk

½ agurk

1 SS frisk ingefær

Olivenolje med chili

SAUS

½ lime

4 SS soyasaus

2 SS sweet chilisaus

1 SS sesamolje

3 SS vann

Salt og pepper

TILBEHØR

Sesamfrø

Framgangsmåte:

* Kok risnudler etter anvisning på pakken. Klipp i mindre strimler etter et raskt oppkok.
* Skjær gulrot i tynne staver, rødkål i tynne strimler, vårløk i tynne ringer og agurk i terninger.
* Riv ingefær fint på et rivjern.
* Wok gulrot, rødkål og vårløk raskt i en wokpanne eller en stekepanne med olivenolje i.
* Tilsett nudler og bland godt.
* Ta woken av varmen og ha i reker og agurk.

Saus:

* Press saften av lime, og bland det sammen med soyasaus, sweet chilisaus, sesamolje og vann.
* Smak til med salt og pepper.
* Hell sausen over woken før servering.

Server wok med sesamfrø drysset over.

Tips: rist gjerne sesamfrø i en tørr stekepanne for ekstra smak.

20 min.

**Pasta med reker og creme fraiche**

Til 4 porsjoner

 400 g tinte reker

 200 g pasta penne

 2 ss olivenolje

 1 løk

 1 stilk selleri

 1 gulrot

 1 fedd hvitløk

 1 ss hvetemel

 1 ss tomatpuré

 1 laurbærblad

 1 ss sitronsaft

 3 dl fiskekraft

 3 ss crème fraîche

 1 dl parmesanost

 basilikum, frisk

 salt og pepper

**Framgangsmåte**

* Kok pasta etter anvisning på pakken.
* Sil av vannet og vend i olivenolje.
* Skjær løk, stangselleri, gulrot og hvitløk i små terninger.
* Stek grønnsakene myke i olivenolje.
* Tilsett hvetemel, tomatpuré og laurbærblad.
* La det surre i noen minutter, og tilsett deretter fiskekraft.
* La det småkoke i 2-3 minutter.
* Rør inn crème fraîche og sitronsaft, og smak til med salt og pepper.
* Tilsett reker og pasta rett før servering.

Server med revet parmesan og basilikum drysset over.

**Sei i form med reker**

**Ingredienser**

* 600 g seifilet, uten skinn og bein
* 500 g reker, med skall
* 1 stk gulrot
* 1 stk sjalottløk
* 1 ss smør
* 1 ss tomatpuré
* 1 dl vann
* 1 ss sitronsaft
* 2 dl kremfløte
* 3 stilk timian, frisk
* salt og pepper

**Tilbehør**

* salat, blandet
* flatbrød

**Framgangsmåte**

* Sett stekeovnen på 200 °C.
* Skjær seien i porsjonsstykker og rens rekene. Ta vare på rekeskallene.
* Legg seistykkene i en smurt, ildfast form.
* Skjær gulrot og sjalottløk i små terninger, og fres det i smør til løken er blank.
* Rør inn rekeskall og tomatpuré, og la det frese et par minutter.
* Hell på vann og sitronsaft, og la det koke inn til væsken er halvert.
* Tilsett kremfløte, timianstilker og la sausen småkoke under lokk i 15-20 minutter.
* Sil sausen og klem ut så mye væske av rekeskallene som mulig.
* Smak til med salt og pepper.
* Hell sausen over seien, dekk til med aluminiumsfolie og bak i stekeovnen i ca. 15 minutter.
* Ta ut formen og ha i rekene det siste minuttet av steketiden.
* Server med en grønn salat og flatbrød til. Dryss gjerne litt dill over hvis du har.
* **Tips**: Tilbehøret kan du variere i det uendelige. Hva med fullkornsris eller byggris til, som et sunt og godt alternativ?