

# Scampi's met bier en mosterdsaus

 Smakelijk! 2 Voorgerecht 4 personen

## 4 personen

### Ingrediënten

<input type="checkbox"/> ongepelde rauwe scampi's (diepvries)	<b>20 grote</b>
<input type="checkbox"/> sjalot	<b>2 eetlepels</b>
<input type="checkbox"/> kervel (diepvries)	<b>2 porties</b>
<input type="checkbox"/> knoflook	<b>1 teentje</b>
<input type="checkbox"/> pilsbier	<b>0.5 flesjes</b>
<input type="checkbox"/> room	<b>1 dl</b>
<input type="checkbox"/> citroen	<b>0.25</b>
<input type="checkbox"/> olijfolie	<b>2 el</b>
<input type="checkbox"/> boter of margarine	<b>1 el</b>
<input type="checkbox"/> bloem	<b>1 el</b>
<input type="checkbox"/> zachte mosterd	<b>0.75 eetl.</b>
<input type="checkbox"/> nootmuskaat	
<input type="checkbox"/> cayennepeper	<b>eetlepel</b>
<input type="checkbox"/> zwarte peper	



- 1 Voorbereiding:
- 2 Dompel de diepgevroren scampi's gedurende 2 min. in heet water, pel ze en dep ze droog.
- 3 Bereiding:
- 4 Verhit de olijfolie in een brede pan of wok. Voeg de fijngesnipperde sjalotjes en de geperste knoflook toe en laat enkele minuutjes stoven (zonder te kleuren).
- 5 Voeg het bier toe en laat op een hevig vuur gedurende 3 min. koken.
- 6 Doe de scampi's in de pan of wok en kruid met nootmuskaat, peper en zout. Dek af en laat 6 min. gaar worden op een zacht vuurtje, terwijl u af en toe omscheept.
- 7 Voeg 3/4 eetl. mosterd toe, samen met de diepgevroren kervel en de room. Zet het vuur weer hoger en laat gedurende 2 min. verder inkoken, terwijl u voortdurend omscheept.
- 8 Meng 1 eetl. boter en 1 eetl. bloem en voeg beetje bij beetje toe, tot de saus lichtgebonden is. Breng op smaak met citroensap en cayennepeper.
- 9 Afwerking:
- 10 Serveer met stokbrood en een blaadje sla.

## Onze drankensuggestie

### Wijn

La Tuilerie A.C. Pouilly-Fumé

### Wijn

Aangenaam fruitige en harmonieuze loirewijn met delicaat rokerig boeket van de sauvignondruif.

### Wijn

Bourgogne blanc "Les Cailloux" A.C. Bourgogne

### Wijn

Zeer fijne, droge witte wijn van de chardonnaydruif, met delicaat boeket en pittige smaak. Koel schenken.

---

## Voedingswaarden per persoon

Eiwit	Koolhydraat	Energie	Vet
27.5 g	5.3 g	295 kcal	17.1 g