

## Oppskrifter 10.12.2005 - Klubbmøte hos Jan Øve

### Salat av ristet sjøkreps, spinat og charentemelon

8 rå sjøkrepshaler  
salt og nykvernet sort pepper  
1 ss smør  
1 hvitløkfedd  
4 sjampinjonger  
12 blad spinat  
1 ss soyasaus  
4 ss melon i terninger

Krydre sjøkrepshalene med salt og nykvernet, sort pepper, og stek dem i 15 sekunder på hver side i smøret. Ta dem ut av pannen.

Ha finhakket hvitløk og sjampinjonger skåret i båter i pannen. La steke i 1 minutt. Tilsett spinaten og rør i 15 sekunder.

Anrett sjøkreps og soppspinatblandingen lagvis på en tallerken.

Slå litt soyasaus over, og legg på melonterningene.

### Drikke

Chardonnay Vin de pays D'óc Laroche