



Hozzávalók

a nyers osztrigához:

személyenként 6 db osztriga, fél citrom, 2 szelet barna kenyér

az osztriganyárshoz:

24 osztriga, 12 vékony szelet húsos szalonna (sliced bacon)

1. Az osztriga drága dolog, s nemcsak azért, mert távolról, nagyon gondos szállítással érkezik hozzánk, hanem azért is, mert négy évig kell „hizlalni”, s csak ez után, egy minőségi, majd egy nagyság szerinti osztályozást követően szállítják. Szeptembertől márciusig szokás fogyasztani, mert a meleg évszakban szaporodik, ilyenkor más az íze és kicsit zsírosabb. A friss osztriga kagylóhéjai szorosan zártak. A már szétnyílt osztriga nem friss, ezért fogyasztásra alkalmatlan.
2. A frisseket speciális osztrigakéssel szokás felnyitni. Ez kényes művelet, mert a kés is, a kagylóhéj is nagyon éles, osztrigánk pedig csak gyakorlott mozdulatok után hozzáférhető. Felbontás után héjával együtt tegyük tört jégre. Citromot és forró pirítóst tálalunk hozzá, egy pohár száraz pezsgő kíséretében. Az ínyencek esküsznek rá, hogy citrom rácsepegtetése, azaz idegen ízhatás nélkül, „natúron” a legjobb.
3. Az osztriganyárshoz az osztrigákat felbontjuk, és miután a héjból kiemeltük, 8-10 másodpercre forrásban lévő vízbe, még jobb, ha halalaplébe szórjuk. Szűrőkanállal kiemeljük, és leszárítjuk. A szalonnaszeleteket félbevágjuk, majd minden osztrigát egy féllel körbetekerünk és hatosával nyársra húzzuk.
4. Forró grillsütőben mindössze 2 percig sütjük, félidőben megfordítjuk. Ujjnyi csíkokra vágott, leforrázott, hollandi mártással leöntött zsenge káposztát ajánlunk hozzá, de bármilyen mártásos salátával is kínálhatjuk.

Jó tanács

- Aki alacsony szénhidráttartalmú, lisztérzékeny vagy paleo étrendet tart, az összes osztrigát nyárson készítse el.

4-4 főre

Elkészítési idő: fajtánként 35-40 perc

Egy adag nyers: 2015 kJ/482 kcal • 37,2 g fehérje • 6,8 g zsír • 68,0 g szénhidrát • 1,0 g

Osztriga kétféleképpen

rost • 165 mg koleszterin

Egy adag nyárs: 1940 kJ/464 kcal • 32,1 g fehérje • 28,5 g zsír • 19,5 g szénhidrát • 0,0 g

rost • 218 mg koleszterin