



### Hozzávalók:

1 fagyasztott langusztá (kb. 1,6 kg); persze friss is lehet, de ahhoz itthon nemigen tudunk hozzájutni, só, 1 kiskanál egész fekete bors, 1 vöröshagyma, 1 citrom, 1 csomó levestöldség, 10-15 dkg vaj

1. A langusztá igazi ínycsiklós ünnepi fogás. Kezdjük azzal, hogy a rákok királyát szobahőmérsékleten fölengedjük. Ha azt tapasztaljuk, hogy vékony lábai letörtek, nem jelent semmit, ugyanis ahogy a langusztá a hálóba akad, többnyire már akkor megsérül. A lábakban is van némi rákhús, de ezek „kibányászásával” nem érdemes bibelődni – bár erre is megvan a séfek módszere, a főtt lábakon kicsit megnyomva egy üveget végiggörgetnek abba az irányba, ahol törött és így kinyomják belőle a rákhúst. Egyszerűbb, ha úgy hasznosítjuk, hogy rákvaját készítünk belőle, ezért tegyük félre.
2. A langusztát egy akkora deszkára fektetjük, amekkorára épp ráfér, majd zsineggel szorosan rákötözük, nehogy főzés közben összezsugorodjon. Igazából ez a művelet csak akkor fontos, ha a rák dekoratív páncélját is föl akarjuk használni a tálaláshoz. Vegyük elő a lehető legnagyobb lábasunkat, és próbáljuk meg, belefér-e így a rák. Ha nem, máris kérhetünk egy nagyobbat a szomszédától. Annyi vizet forralunk benne, amennyi majd ellepi a langusztát. Megsózzuk, a borsot, a megtisztított vöröshagymát meg a félbehasított citromot beleszórjuk. A megtisztított zöldséget hozzáadjuk, majd a rákot deszkástul belefektetjük.
3. Gyöngyöző forralással 28-30 percig főzzük. A lábásból kiemeljük, kissé húlni hagyjuk. Ezalatt a félretett lábakat mozsárban összetörjük, és a vajon kevergetve 3-4 percig sütjük, majd leszűrjük.
4. A langusztát hosszában kettévágjuk, erre a csirkevágó olló a legalkalmasabb eszköz. A fejrész szürkés húsát kikaparjuk, csak szép fehér húsa maradjon. Ezután papírtörlővel leszárogatjuk, a rákvajjal húsát meglocsoljuk, forró sütőben vagy grillsütőben 5-6 perc alatt megforrosítjuk. Már tálalhatjuk is, de só, őrölt borsot, citromot külön kínálunk hozzá.
5. Hidegen úgy kínáljuk, hogy a még egészben lévő langusztából alulról kezdve, egészben fejtjük ki a húst. Főlszeletelve a jól megmosott rákváz hátára rakosgatjuk.

Jó tanács

- Azokban a mediterrán országokban, ahol minden nap készítik, nem különösebben bajlódnak vele. Az élő langusztát egy vágódeszkára teszik, lefogják, a feje tetején egy éles késsel bevágva a fejet előre felé félbevágják, így az állat pillanatok alatt kimúlik. Ezután az egész rákot félbevágják, megmossák - különösen a fej részt, és vágott oldalával lefelé már teszik is faszénparázs fölé a grillrácsra. Pár percnyi sütés után megfordítják, a rákhúst fűszervajjal keneketik, s pár perc után tálalják.

- Leírás alapján nem lehet elsajátítani a langusza előkészítését, ezt látni kell. Erre remek lehetőség a youtube.com, ahol sokféle változata megtekinthető. Számomra különösen tetszik a Como Preparar una Langosta Fresca című videó, melyben a langusza éles első csápját letörik, ezzel nyúlnak be a farkánál, néhányat tekernek rajta, s ennek segítségével húzzák ki az állat bélcsatornáját. Fantasztikusan ügyes megoldás, mástól ezt még nem láttam!

3-4 főre

Elkészítési idő: 2 óra

Kalóriatartalma az elkészítés módjától függ.

Könnyű lenne elkészíteni, de a langusza felbontása nem egyszerű, gyakorlatot igényel.