



### Hozzávalók:

1 fagyasztott, nem egészen fél kilós homár (persze friss is lehet, de itthon nem könnyű hozzájutni), néhány szem fekete bors, 1 babérlevél, 1 vöröshagyma, 1 citrom, 1 kiskanál só

1. A fagyasztott homárt szobahőmérsékleten fölengedjük. Ezután egy akkora deszkára kötözzük, amekkorára pont ráfér. Ez azért szükséges, hogy főzés közben a rák ne ugorjon össze. Igazából ez csak akkor fontos, ha a tálaláshoz a rákpáncélt is felhasználjuk, különben nem kell.
2. Egy lábasban vizet forralunk, a borssal, a babérlevéllel, a megtisztított vöröshagymával, a félbevágott és kifacsart citrommal meg a sóval ízesítjük-fűszerezünk. 1-1 megtisztított sárgarépat és petrezselyemgyökeret is adhatunk hozzá.
3. A deszkára kötözött homárt belerakjuk, és a víz forrásától számítva, kis lángon, úgy, hogy csak gyöngyözve forrjon, 16-18 percig főzzük. Fontos, hogy a víz teljesen ellepje. Ha kész, a lábasból kiemeljük, megvárjuk, amíg kihűl.
4. Ezután kezdődik az igazi hadművelet, vagyis a homár tisztítása, hogy a rákhúshoz jussunk. A homár bontása kifejezetten nehéz, és gyakorlatot igényel. Kis csavarással mindkét ollóját letörjük a törzséről, de le is vághatjuk. A farokrészt is levágjuk róla. A megmaradt fejet kikaparjuk, kimossuk és a díszítéshez félretesszük.
5. A rákfarokról először levágjuk a lábakat, majd éles kiskéssel a rákhús és a páncél között végigvágunk, így húsa egészben kiesik a burkából. A hús felső részét hosszában, nem túl mélyen bevágjuk. Így láthatóvá válik egy vékony fekete csík, a homár bélcsatornája, amit hústűvel vagy a kés hegyénél fogva kiszedünk belőle. Ezután megmossuk, letörölgetjük.
6. Az ollóból már sokkal nehezebb kifejteni a rákhúst, ezért több figyelmet igényel. Az ollót úgy vesszük a tenyerünkbe, hogy az alsó része nézzen fölfelé. Ekkor szárnyasollóval - a háziasszonyoknak nem valószínű, hogy van más, speciális szerszámuk - óvatosan bevágjuk a

páncélt ott, ahol a csücske van. Éles kiskéssel dolgozunk tovább, nehogy a vastag olló a rákhúst összetörje. Tehát a kiskéssel lassan, óvatosan, körben felnyitjuk a páncélt. Ha valahol nehezen menne, ott ollóval segítünk. Ez a művelet olyan, mintha konzervnyitó nélkül bontanánk konzervet, de másként nem megy, főként ha az ollók páncélját is használni akarjuk díszítésképpen. A legfontosabb a türelem és az óvatosság. Ha ügyesek vagyunk, a rákhús egyben kiesik az ollóból. A másik ollót ugyanígy készítjük elő. Ha nem számít a páncél, könnyebb dolgunk van, járjunk el úgy, mint a mediterrán országok séfjei. Egy kis csavarással, az ollók kisebbik részét eltörjük, és egyszerűen lehúzzuk a rákhúsról. A nagyobbik felét a vastag résznél, ott ahol a fejhez csatlakozott, a kés fokával betörjük. Megfordítjuk, a kés fokával itt is betörjük a páncélt, vigyázva, hogy a rákhúst ne sértsük meg. Egy kicsit ide-oda mozgatjuk a törött páncélt, majd egyszerűen lehúzzuk a rákhúsról. Ez a művelet gyakorlatot igényel. A rákpáncél betörésére létezik egy speciális eszköz is, mellyel körbefoghatjuk a rákollót, és egy mozdulattal megroppanthatjuk.

7. Kezdődhet a tálalás. A rák fejét tányérra tesszük és az olló húsát úgy rakjuk mellé, ahogyan eredetileg is volt. A rákfarkat főlseleteljük, szépen a fej alá sorakoztatjuk, éppen úgy, ahogyan a törzse volt. Salátalevéllal, citrommal, olajbogyóval stb. díszítjük, és valamilyen hideg mártással kínáljuk.

8. Ha melegen akarjuk tálalni, akkor egy kevés olvasztott vajon forrósítsuk meg. Különböző mártások illenek hozzá.

#### Jó tanács

- Azokban a mediterrán országokban, ahol minden nap készítik, nem különösebben bajlódnak vele. Az élő homárt egy vágódeszkára teszik, lefognak, 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.

Ha nem grillen sütik, sózott, babérlevéllel fűszerezett vízben főzik pár percig, ezután megtisztítják, s a főtt rákhússal dolgoznak tovább, például langusztás spagetti készítése esetén.

- Leírás alapján nem lehet elsajátítani a homár előkészítését, ezt látni kell. Erre remek lehetőség a youtube.com, ahol sokféle változata megtekinthető például a clean lobster vagy a make lobster keresés megadásával.

#### 2 főre

Elkészítési idő: kb. 3 óra

Egy adag: az elkészítés módjától függően változó kalóriát tartalmaz