



#### Hozzávalók

20 királyrák, 4 közepes paradicsom, 1 nagy gerezd fokhagyma, fél csokor petrezselyem, 4 evőkanál olaj, 2 dkg vaj, 0,5 dl brandy, 2 dl zsíros főzőtejszín, 1 csapott kiskanál só, fél mokkáskanál őrölt bors

1. A királyrákot megtisztítjuk, vagyis a farkat borító vékony páncélt kiskéssel leszedjük (lehet eleve így kapni), majd a húsát hosszában, egészen a fark végződéséig félbehasítjuk. Egy vékony fekete csíkot láthatunk benne, ami nem más, mint a bélcsatornája. Hústüvel vagy a kés hegyével kiszedjük belőle. Ezután a rákot megmossuk.
2. A paradicsomokat 20 másodpercre forrásban lévő vízbe mártjuk, majd meghámozzuk, félbevágva kimagozzuk, húsát kis kockákra vágjuk. A fokhagymát meg a petrezselymet finomra aprítjuk.
3. A rákot nagy lángon, az olaj meg a vaj keverékében 2 percig sütjük. A brandyt rálocsoljuk és meggyújtjuk, azaz flambírozzuk. Rázogatva sütjük, míg a lángja el nem alszik, azután először a fokhagymát meg a petrezselymet, 1 perc elteltével pedig az összes többi hozzávalót beleszórjuk. 5 percnyi főzés után - ha a leve mártásszerűen besűrűsödött - tálaljuk.

#### Jó tanács

- Aki paleo vagy tejérzékeny étrendet tart, kókuszvajjal és kókusztejjel főzze.

4 főre

Elkészítési idő: 50 perc

Egy adag: 651 kcal