

Neem het heft in handen en bereid een smakelijk maal

Mosselen en oesters zijn bekende zeevruchten en zeer gewaardeerd vanwege hun uitstekende smaak. Dat de massaal langs onze kust levende mesheften ook zeer smakelijk zijn is minder bekend.. Dit gemis aan bekendheid houdt verband met het feit dat de dieren minder massaal worden aangeboden op de vismarkt. Mesheften zijn snelle gravers en laten zich moeilijk vangen. Maar wie het heft in handen neemt wordt beloond met een ware delicatessen.



Recept

Het recept voor een smakelijk maal is erg eenvoudig: Mesheft grondig onder de koude kraan schoonspoelen, zodat het zand verwijderd wordt. Schelpen in kokend water een halve minuut (aan)koken. Dieren uit de schelp halen en eventueel nogmaals afspoelen (zand!) onder de koude kraan. Laten uitlekken. Olijfolie verhitten, dieren inclusief een grote teen geperste knoflook toevoegen en aanbakken. Eventueel wat peper, zout en/of gehakte sjalotten toevoegen. Drie minuten bakken en blussen met een scheut droge, witte wijn. Smakelijk eten.

Freek Titselaar