



Klassieke mosselen

met venkel, knoflookmayo en desembrood

Mosselen zijn ultiem met Nederland en België verbonden. Het heerlijke mosselvlees uit de schelpen prikken is echt een specialiteit, waar we dol op zijn. Dit recept gaat uit van een klassieke variant met veel groenten en een fijne toevoeging van venkel voor extra frisheid. We maken dit recept zonder wijn of bier, maar het citroensap geeft het gerecht voldoende extra!

20 min | 697 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Meergranen.stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Rode ui	st	0.5	1	1.5	2
Venkel	st	0.5	1	1	2
Soepgroenten	g	125	250	375	500
Mosselen	g	550	1000	1500	2000
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
Citroen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Mayonaise	el	1	2	3	4
Olijfolie	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak het broodje in 3-4 minuten knapperig in de voorverwarmde oven.
2. Pel en snipper de ui. Snijd de venkel in kleine blokjes. Verwarm olie in een brede pan en bak de gesneden soepgroenten, venkel en ui 2-3 minuten op een middelhoog vuur.
3. Spoel de mosselen onder een koude kraan. Gooi gebroken mosselen weg. Staat er nog een mosseltje open? Tik er dan op, gaat hij dicht dan kun je hem nog eten. Zo niet, weggooien! Voeg de mosselen toe aan de pan, zet het vuur zacht en laat de mosselen afgedekt stomen. Schud de hele pan een paar keer. Als alle mosselen openstaan, zijn ze klaar.
4. Pel de knoflook. Hak de peterselie klein. Meng de knoflook en een derde van de peterselie door de mayonaise. Breng op smaak met de helft van het citroensap, peper en zout.
5. Knijp vlak voor het serveren het overgebleven citroensap uit over de mosselen. Breng op smaak met de rest van de peterselie, peper en zout en serveer met het knapperige brood.

Tip: Eet jij ook de mosselen met de schelp van een lege mossel? Je hebt dan een heel makkelijke "vork"!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

