

Mosselpannetje met stokbrood¹

recept 63

Menugang: Hoofdgerecht
Benodigde tijd: 20 minuten
Aantal personen: 2 personen

Ingrediënten

- 1 kg mosselen p.p.
- 1 scheutje olijfolie
- 1 zak mosselgroenten
- 250 ml witte wijn of speciaal bier
- 1 stokbrood
- 1 kuipje kruidenboter
- Mayonaise

Bereidingswijze

1. Was alle mosselen onder stromend water.
2. Haal de kapotte schelpen eruit, haal de mosselen eruit die open blijven staan of die naar de bodem zakken (zit zand in).
3. Zet de oven aan op 180° graden.
4. Zet een grote (soep)pan op het fornuis en verhit een scheutje olijfolie.
5. Fruit de mosselgroenten.
6. Blus af met de witte wijn of (speciaal) bier.
7. Doe de mosselen in de pan erbij en zet het vuur hoog met de deksel erop.
8. Doe ondertussen de stokbrood in de voorverwarmde oven (voor 8 minuten)

9. Zodra de pan met mosselen kookt, vuur laag en met een spatel even mosselen omroeren of schud ze om (zodat de bovenste mosselen onderin komen en onderste bovenop).
10. Zet nogmaals het vuur hoog voor zo'n 5 minuten (met de deksel erop).
11. Als alle mosselen open staan, zijn ze gaar.
12. Haal de stokbrood uit de oven en snijd hem in stukjes.

Serveertip:

- Zet de pan met mosselen op tafel, evenals de stokbrood en het kuipje kruidenboter.

Variatietips:

- Eet de groenten op en laat ze niet achter in de pan! Of gebruik ze voor een bouillabaisse (vissoep)
- Liever geen witte wijn of (speciaal)bier, gebruik dan bouillon.
- Kies voor volkoren stokbrood of een andere vezelrijke variant.
- In plaats van mosselgroenten kan ook gekozen worden voor soepgroenten of een zak gemengde groenten.
- Kies voor een mayonaise met zo min mogelijk suiker.



¹ Ingestuurd door Marianne Mathijssen