

Salade met gebakken mosselen

2 personen

Lunchgerecht

🕒 minder | meer dan 30 minuten

Weinig tijd maar toch een mooi lunchgerecht nodig? Probeer deze heerlijke salade met mosselen eens. Alles even opwarmen, mengen en klaar!

DIT HEB JE NODIG:

- 🐚 150 g gekookte mosselen
- 🐚 150 g jonge boswortels
- 🐚 ¼ komkommer, zonder zaadlijst
- 🐚 40 g veldsla
- 🐚 ¾ el citroensap
- 🐚 4 el olijfolie
- 🐚 1 tl (Dijon)mosterd
- 🐚 2 el bloem
- 🐚 ½ el chilipoeder
- 🐚 ¼ el oregano
- 🐚 zout en versgemalen zwarte peper

ZO MAAK JE HET:

1. Maak de groenten schoon.
2. Rasp de wortels en snijd de komkommer in stukjes.
3. Verdeel de veldsla, wortel en komkommer over de borden.
4. Klop het citroensap met 2 eetlepels olijfolie, mosterd, zout en peper tot een dressing.
5. Sprenkel de helft van de dressing over de salade.
6. Doe de bloem, het chilipoeder, de oregano, ½ theelepel peper en ½ theelepel zout in een plastic zak.
7. Voeg de mosselen toe.
8. Draai de zak dicht en schud het geheel om tot alle mosselen bedekt zijn met een laagje bloem.
9. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan en bak de mosselen op matig hoog vuur in ongeveer 4 minuten rondom bruin.
10. Bak de pijnboompitten ca. 1 minuut mee.
11. Schep de mosselen met pijnboompitten op de salade, sprenkel de rest van de dressing erover.

TIP: Lekker met grof volkorenbrood.

RECEPT VAN



visrecepten.nl

De schelp van de mossel heeft een blauwzwarte kleur. De binnenkant is parelmoer-glanzend. De maximale lengte is ongeveer 13 cm. Mosselen hebben een zilte, fris-zoete smaak. Mosselen kunnen op veel manieren bereid worden. Al is de klassieke wijze van klaarmaken met witte wijn, prei, ui, wortel en selderij natuurlijk het bekendst.

