



## Mosselen met friet en salade

### 2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 60 minuten

#### DIT HEB JE NODIG:

##### voor de mosselen

- 🥕 2 kg verse mosselen
- 🥕 1 prei
- 🥕 1 stengel bleekselderij
- 🥕 1 grote wortel
- 🥕 1 grote ui
- 🥕 1 teentje knoflook
- 🥕 1 laurierblad
- 🥕 200 ml water of witte wijn
- 🥕 1 el olijfolie
- 🥕 zout en peper naar smaak

##### voor de friet

- 🥕 zie recept: Frietjes van koolraap of wortel

##### voor de salade

- 🥕 75 g slamelange
- 🥕 50 g feta
- 🥕 ½ komkommer
- 🥕 10 groene olijven
- 🥕 1 kleine avocado
- 🥕 1 el muntblaadjes
- 🥕 1 lente ui
- 🥕 2 el olijfolie
- 🥕 zout en peper

##### voor de mosselsaus, optioneel

- 🥕 4 el mayonaise
- 🥕 1 el mosterd, scherp
- 🥕 1 el kookvocht van mosselen of 1 el dragonazijn
- 🥕 zout en peper naar smaak

**MATERIAAL:** staafmixer of blender

#### ZO MAAK JE HET:

1. Haal de mosselen uit de verpakking en controleer eerst welke mosselen nog goed zijn.
2. Dit doe je door de open mosselen te tikken op het aanrecht en te kijken of ze weer sluiten.
3. Als ze niet dicht gaan dan zijn ze niet meer goed.
4. Spoel de mosselen twee keer om in koud water en laat ze onder koud water staan totdat je ze gaat koken.
5. Maak de frietjes volgens het recept in deze rubriek.
6. Snijd vervolgens alle groente voor de mosselen in kleine stukjes en zet opzij.
7. Ga verder met de salade.
8. Rasp de komkommer, snij de avocado in blokjes en muntblaadjes klein.
9. Doe de salade op een bord en leg hier de komkommer, avocado en olijven overheen.
10. Garneer met de muntblaadjes, peper, zout en olijfolie.
11. Meng de ingrediënten voor de saus en zet deze opzij.
12. Zet de mosselpan op hoog vuur samen met wat olijfolie.
13. Bak de groente hier 5 minuten in totdat de ui glazig is.
14. Voeg vervolgens het water of de wijn toe en laat nog 2 minuten doorkoken.
15. Voeg de mosselen toe en kook voor 4-5 minuten.
16. Schud tussendoor met de pan zodat de bovenste mosselen ook onderin komen.
17. Haal van het vuur.
18. Serveer de mosselen met koolraap friet, de salade en een lekker sausje.

**TIP:** Bij het bereiden van mosselen is het heel belangrijk dat je controleert of de mosselen nog goed zijn. Dit kun je doen door eerst in de verpakking te kijken of er mosselen zijn waarbij de schelp al open staat. Als de schelp open staat tik je hem een keer op het aanrecht op de onderkant. Als de schelp dicht gaat, is de mossel nog goed. Blijft de schelp openstaan, dan is de mossel niet meer goed en gooi je hem weg. De mosselen die in de verpakking echt heel wijd openstaan, gooi je ook weg. Bij het koken gaan de schelpen van de mosselen open. Kook ze niet te lang want dan worden de mosselen droog. Als de schelpen opengaan, zijn ze al goed. De mosselen die tijdens het koken niet zijn opengegaan, zijn ook niet goed en eet je niet op.

**BRON:** [lowcarbchef.nl](http://lowcarbchef.nl)

