

Ruud's Kookboek

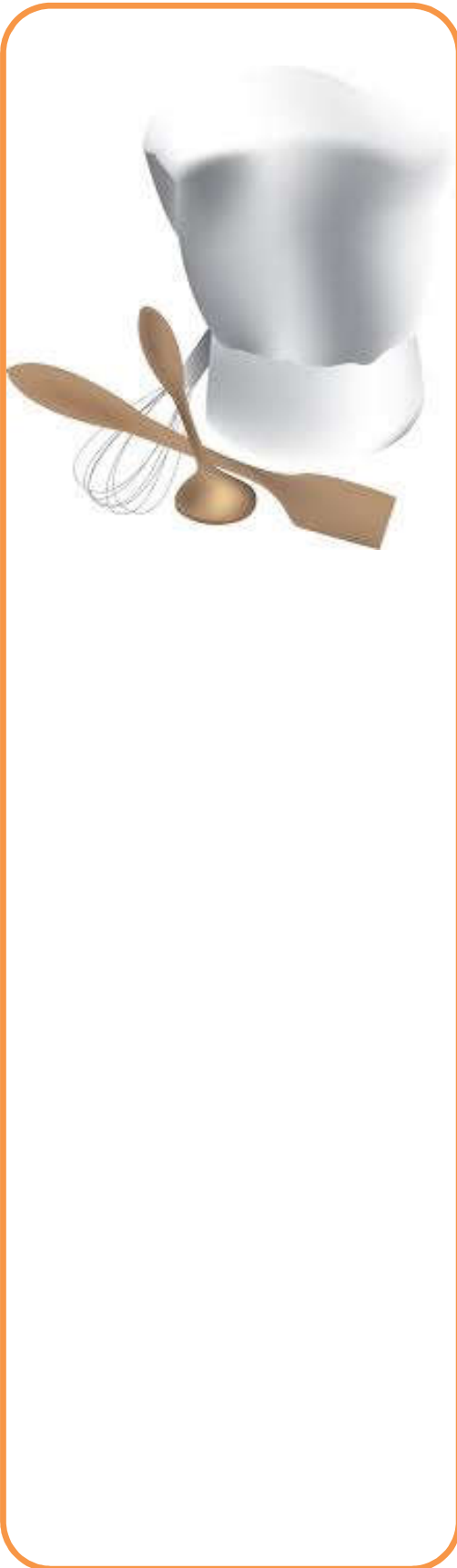


Mosselrecepten

Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Mosselen.....	4
Gazpacho met mosselen.	5
Gebakken mosselen met paprika en ui.....	6
Gefrituurde mosselen I.	7
Gefrituurde mosselen II.	8
Gegratineerde mosselen.	9
Gegrilleerde mosselen met mosterdsaus.	10
Gekruide mosselen.....	11
Midye pilavi – mosselen met rijst.	12
Mosselen gestoofd in Steenbrugge Tripel.	13
Mosselen in curry-room.	14
Mosselen in hete saus.....	15
Mosselen la Springer.	16
Mosselen met Franse kaasgratin.	17
Mosselen met kaas I.....	18
Mosselen met kruiden-amandelvulling.	19
Mosselen met pizzaiola vulling.	20
Mosselen pastagerecht 'Boston'.	21
Mosselen Shanghai.....	22
Mosselen uit de wok I.	23
Mosselpasteitjes 'Winsor'.	24
Mosselpizza.....	25
Mosselpotjes.	26
Mosselsoep "Pikanta".....	27
Mosselspiesjes.....	28
Mosselspiesjes met spek en ananas.....	29
Mosselspiesjes 'Sylt'.	30
Mosseltapas.	31
Sambal goreng mossel – hete mosselen.	32
Thaise mosselpan met rode peper en koriander.	33
Varkenshaas met mosselen.....	34
Venkelquiche I.....	35
Vieiras estofadas – gestoofde mosselen.	36
Vlaamse mosselen in bier.....	37
Zuiderse mosselquiche.	38

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijn glas

Mosselen.



Bereiding.

Slechts 10% van de Nederlandse huishoudens koopt wel eens mosselen en doen dat voornamelijk als de 'r' in de maand is.

Dit stamt nog uit de tijd dat er geen gekoeld vervoer over de weg mogelijk was.

Mosselventers verkochten mosselen als het kouder was en dat was in de maanden met de 'r'.

Het eten van mosselen is zeer gezond, omdat zij evenveel eiwit als biefstuk bevatten, veel minder vet zijn en daardoor slechts 25% van de calorische waarde hebben.

Bovendien zijn mosselen veel rijker aan mineralen, kalk, fosfor en ijzer.

Mosselen zijn verder rijk aan seleen en vitamines en hebben een hoog jodiumgehalte.

Per 100 gram bevat een mossel onder andere:

- 10 g eiwit,
- 1 g vet,
- 2 g koolhydraten,
- 250 mg fosfor,
- 6 mg ijzer,
- 300 mg natrium,
- 2 g vitamine C,
- 85 g water.

Gazpacho met mosselen.



Menugang:
Hapje/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

250 ml bouillon,
groente-, koud
2 tn knoflook
1 komkommer
12-18 mosselen,
gekookte (uit de schelp)
½ paprika, rode
- peper
1 sjalot
1 blk tomaten, gepelde
(400 g)
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Houd van de komkommer, de paprika en de sjalot een stukje apart voor de garnering. Schil de rest van de komkommer. Halveer de komkommer in de lengte en schraap met een theelepeltje de zaden eruit. Doe de komkommer met de rest van de groenten, de knoflook en het blik tomaten in een keukenmachine of een grote maatbeker. Pureer de groenten in de keukenmachine of met de staafmixer glad. Voeg de bouillon toe en pureer nog 10 sec. Breng de gazpacho goed op smaak met zout en peper. Zet de gazpacho minimaal 2 uur (liever nog 1 nacht) in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen ontwikkelen. Snijd intussen de apart gehouden groenten in piepkleine blokjes. Schenk de koude gazpacho in kleine (wijn)-glazen en garneer met de mosselen en de blokjes groenten.

Gebakken mosselen met paprika en ui.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Kookjuffertje.
skynetblogs.be

Ingrediënten

1 bs bieslook
2 tn knoflook,
uitgeperst
2 el kruiden, Italiaanse
600 g mosselen,
gekookte, zonder schelp
2 el olie
1 paprika, gele
1 paprika, rode
1 ui, grote

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de paprika's in blokjes.
Hak de ui fijn.
Knip de bieslook fijn.
Verhit de olie in een pan.
Stoof de paprika en de ui in de olie.
Bestrooi de paprika en ui met Italiaanse kruiden.
Voeg de mosselen toe aan de paprika.
Voeg de knoflook toe aan de mosselen.
Laat het geheel nog even stoven.
Bestrooi de mosselen net voor het opdienen met de bieslook.

Gefrituurde mosselen I.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Marc Auwers

Ingrediënten

2 eieren
4 el meel, paneer-
48 mosselen, gekookte
- olie, frituur-
- peper
- tartaarsaus
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Klop de eieren los.
Doe wat peper en zout bij de eieren.
Klop de eieren nog eens goed door.
Haal de gekookte mosselen uit de schelpen.
Wentel de mosselen door het ei.
Wentel de mosselen vervolgens door het paneermeel.
Zet de mosselen 5 minuten in de koelkast, zodat het paneer stijver wordt.
Bak de mosselen goudgeel in de frituurolie van 175°C.
Serveer de mosselen met tartaar saus.

Tip:

Geschikt als borrelhapje en als voorgerecht.

Gefrituurde mosselen II.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

100 g bloem
1 citroen
3 eieren
- frituurvet
4 jeneverbessen
1 laurierblad
3 kg mosselen, verse
100 g paneermeel
- peper
5 peperkorrels
1 bs peterselie
¼ l water
¼ l wijn
- zout

Bereiding.

Breng het water met de wijn, de peperkorrels, het laurierblad, zout en peper in een grote pan aan de kook.

Voeg de zorgvuldig gewassen mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.

Schep de mosselen uit het kooknat, laat ze wat afkoelen en neem ze uit de schelpen.

Wentel de mosselen door de bloem en haal ze vervolgens door losgeklopt ei en paneermeel. Bak ze in frituurvet knapperig bruin.

Leg ze in een grote platte voorverwarmde schaal.

Garneer het gerecht met schijfjes citroen en peterselie.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Gegratineerde mosselen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

2 kop bechamelsaus,
dikke
25 g boter, room-
150 g champignons,
verse
50 g kaas, geraspte
2 kg mosselen, verse
- paneermeel

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de champignons in plakjes.
Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.
Schrik ze met koud water af en neem de mosselen uit de schelpen.
Meng de mosselen, de in plakjes gesneden champignons en de bechamelsaus.
Verdeel het mengsel over 4 kleine of een grote vuurvaste schaal.
Bestrooi het gerecht met paneermeel en geraspte kaas.
Beleg het met kleine stukjes roomboter.
Gratineer de mosselen in de hete oven.

Gegrilleerde mosselen met mosterdsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

200 g ham, gekookte
100 g maïs
2 kg mosselen, verse
2 el olie
20 g paneermeel
- paprikapoeder (zachte)
½ bs peterselie
1 zucchini

Voor de saus:

5 augurkjes
1 bs dille
200 g mayonaise
- mosterd, pittige (naar
eigen smaak)
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.

Schrik ze kort met koud water af en neem de mosselen uit de schelpen.

Snijd de ham en de zucchini in kleine blokjes. Meng ze met de maïs en vul het mengsel in de schelpen.

Zet op elk groentebedje een mossel.

Hak de peterselie fijn, meng ze met olie en paprikapoeder en strooi ze over de mosselen. Bedek het geheel met een dun laagje paneermeel.

Grilleer de mosselen in de oven tot het paneermeel lichtbruin is.

Meng ondertussen de mayonaise met mosterd, fijngehakte augurkjes en dille.

Breng de saus met zout op smaak.

Serveer de saus apart bij de gegrilleerde mosselen.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Gekruide mosselen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Recepten-
company.nl

Ingrediënten

20 g boter, room-
2 el kruiden, verse,
gemengde, gehakte
(dille, kervel,
rozemarijn, salie)
3 kg mosselen, verse
- peper, uit de molen
2 el peterselie, verse,
gehakte
8 sjalotjes
1/8 l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Fruit de sjalotjes in de roomboter.
Blus de sjalotjes met de wijn.
Voeg de kruiden en de mosselen toe aan de sjalotjes
Kook de mosselen op zacht vuur tot de mosselen open staan.
Doe de mosselen in een voorverwarmde schaal.
Breng het kooknat met zout en peper op smaak.
Giet het kooknat over de mosselen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Midye pilavi – mosselen met rijst.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Turkse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

1 kp bouillon, runder-
1 el gembersnippers,
geconfijte
2 kp mosselen,
versgekookte
4 el olie, olijf-
- peper, zwarte,
versgemalen
4 kp rijst, gekookte
¼ kp rozijnen
2 uien, gesnipperde
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een zware pan.
Bak de uien 5 minuten tot ze goudbruin zijn.
Doe de mosselen bij de uien
Verwarm de mosselen nog 2 minuten.
Meng dan de rijst, rozijnen en bouillon door de mosselen.
Laat het geheel met het deksel op de pan nog 5 minuten sudderen.
Maak het gerecht af met zout, peper en gember alvorens op te dienen.

Mosselen gestoofd in Steenbrugge Tripel.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: ALDI.nl

Ingrediënten

2 klt boter, room-,
grote
1 bld laurier
1 kg mosselen
- peper
4 stgl selderij
75 cl Steenbrugge Tripel
3 tk tijm
1 ui, grote
2 wortels
- zout

Vorbereidingstijd: 10
min.
Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de wortels en selderij en snijd ze in stukken van ongeveer 1,5 cm.
Snijd de ui in ringen.
Smelt de helft van de boter in een (mossel)pan en stook de wortel, selderij en ui.
Voeg het Steenbrugge bier toe en kruid het geheel met peper, zout, laurier en tijm.
Voeg de mosselen met het mosselvocht toe.
Plaats de deksel op de pan en laat het geheel stoven tot de mosselen opengaan.

Tip:

Voeg ook eens kleine blokjes aardappelen toe.



Mosselen in curry-room.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: -

Ingrediënten

40 g boter, room-
1 el currypoeder
3 kg mosselen, verse
1 el peperkorrels,
groene, verse,
grofgehakte
400 g room
125 g uien
¼ l wijn, witte, droge

Bereiding.

Doe de room en de peperkorrels in een steelpannetje en laat het geheel wat inkoken. Schil de uien en snipper ze. Fruit ze in de hete roomboter. Blus met de wijn. Voeg de mosselen toe en kook ze in de gesloten pan tot de schelpen open staan. Schep de mosselen met een schuimspaan uit het kooknat en leg ze in een grote voorverwarmde schaal. Roer de curry-room door het mosselnat, verwarm het nog even en giet het over de mosselen.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselen in hete saus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Recepten-
company.nl

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 kg mosselen, verse
- peper, uit de molen
20 g roomboter
300 g soepgroenten
- suiker
500 g tomaten
1 kp tomatensap,
gekruid
1 ui
¼ l wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot de schelpen open staan.
Schrik de mosselen kort met koud water af.
Neem de mosselen uit de schelpen.
Maak de soepgroenten schoon.
Was de soepgroenten.
Snijd de soepgroenten fijn.
Hak de ui fijn.
Fruit de groenten en de ui in de hete roomboter.
Voeg de fijngehakte knoflook toe.
Dompel de tomaten afwisselend in kokend en koud water.
Ontvel de tomaten.
Verwijder de pitjes uit de tomaten.
Voeg de tomaten bij de andere groenten.
Laat het geheel goed koken.
Blus de groenten met de wijn.
Voeg het tomatensap bij de groenten.
Breng het gerecht met peper, suiker en zout pittig op smaak.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselen la Springer.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Tournedos.nl

Ingrediënten

25 g boter, kruiden-
25 g boter, room-
- kaas, Parmezaanse,
gemalen
200 g maïs, suiker-
1 kg mosselen, verse
- peper
2 tk peterselie, verse
3 tomaten
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.

Laat de mosselen wat afkoelen en neem ze uit de schelpen.

Snijdt de tomaten kruisgewijs in en dompel ze afwisselend in kokend en koud water.

Verwijder de vellen en snijd de tomaten in stukjes.

Stoof de tomatenblokjes in de boter en voeg de maïs toe.

Hak de peterselie fijn en roer ze door de kruidenboter.

Vul de grootste schelpen met een laagje tomaten-maïs-mengsel.

Leg er een mossel op en daarop een klontje kruidenboter.

Verwarm ondertussen de oven op 250°C voor.

Leg de mosselen in vier vuurvaste schalen en bestrooi ze met de Parmezaanse kaas.

Zet het gerecht circa 5 min. in de oven tot de kaas gesmolten is.

Mosselen met Franse kaasgratin.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

1 el basilicum, fijn-
gesneden
150 g kaas, Franse, met
fijne kruiden (vetgehalte
70%)
1 kg mosselen, verse
60 g sjalotjes
2 el slagroom
200 g tomaten, stevige
¼ l water
4 el witbroodkruimels (2
dagen oud brood)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot de schelpen open staan.

Hak intussen de sjalotjes fijn en meng ze met de kaas, de kruiden en de slagroom.

Dompel de tomaten afwisselend in kokend en koud water, ontvel en ontpit ze en snijd ze in reepjes.

Neem de mosselen uit de schelpen en bewaar de grootste schelpen voor het gratineren.

Doe telkens een mossel in een schelpheft, leg er reepjes tomaat bij en bestrijk alles met de kaascrème.

Leg de gevulde mosselen op een bakblik, bestrooi ze met de broodkruimels en gratineer het gerecht bij circa 225°C in 10 tot 15 min. in de oven.

Mosselen met kaas I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

- boter
- citroensap
1 eierdooier
1 kg mosselen, verse
- peper, versgemalen
150 g Roquefort (of een andere blauwgeaderde kaas)
1 bkr slagroom (200 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot alle schelpen open staan.
Prak de kaas met een vork, voeg de room en de eierdooier toe en roer alles tot een papje.
Breng het mengsel met peper en citroensap op smaak.
Neem de mosselen uit de schelpen en leg ze in een ingevette vuurvaste schaal.
Scheep de kaascrème over de mosselen en bak het voorgerecht bij een temperatuur van 200°C in de oven.

Mosselen met kruiden-amandelvulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselrecepten

Ingrediënten

2 el amandelen, geschaafde
2 tl basilicum
50 g boter, room-
3 eierdooiers
1 tn knoflook
1 laurierblad
2 kg mosselen, verse
1 tl peperkorrels
1 bs peterselie
1 prt soepgroente
1 tl tijm
2 uien
½ l water
½ l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.
Snijd de uien in ringen.
Brengh de groente in een pan met wijn en water aan de kook.
Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.
Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.
Schepp de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze met koud water af.
Verwijder de lege schelphelften.
Leg de volle schelphelften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.
Vermeng ondertussen de roomboter met de eierdooiers en de uitgeperste knoflook.
Voeg de fijngehakte kruiden en de geschaafde amandelen toe.
Schepp het kruiden-amandelmengsel over de mosselen en bak het gerecht circa 10 tot 15 min. in de voorverwarmde oven tot het mooi lichtbruin is.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselen met pizzaiola vulling.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

2 el kaas, Parmezaanse, gemalen
1 tn knoflook
1 laurierblad
2 kg mosselen, verse
2 el olijfolie
1 tl oregano
1 tl peperkorrels
1 zk soepgroente
1 tl tijm
2 tomaten, gepelde (uit blik)
2 el tomatenpuree
2 uien
½ l water
½ l wijn, witte
- zout

Bereiding.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.
Snijd de uien in ringen.
Brenge de groente in een pan met wijn en water aan de kook.
Kruid met peperkorrels, tijm, laurierblad en zout.
Voeg de mosselen toe en kook ze tot de schelpen open staan.
Schepe de mosselen met een schuimspaan uit de pan en schrik ze onder koud water af.
Verwijder de lege schelphelften.
Leg de volle helften op een speciaal mosselbord of op een zoutbedje.
Snijd ondertussen de tomaten in kleine stukjes en pers de knoflook uit; meng met tomatenpuree en oregano.
Verdeel het mengsel over de mosselen.
Strooi de kaas over de mosselen en besprenkel het geheel met olie.
Gratineer het gerecht in de voorverwarmde oven tot de kaas lichtbruin is.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselen pastagerecht 'Boston'.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

30 g boter
300 g champignons
1 tn knoflook
1½ kg mosselen, verse
250 g noedels, groene
- peper
2 bs peterselie,
fijngehakte
1 ui, gesnipperde
- uienpoeder
½ l water
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water tot de schelpen open staan.
Kook ondertussen de noedels eveneens in gezouten water.
Gooi het water weg.
Schrik de noedels af en laat ze uitlekken.
Verhit de boter in een pan en fruit de knoflook, de uisnippers, de champignons en de fijngehakte peterselie.
Blus het geheel af met het mosselnat en laat alles nog even koken.
Neem de mosselen uit de schelpen en voeg ze met de noedels aan het mosselnat toe.
Laat er even de kook over komen en breng het gerecht op smaak.

Bereidingstijd: 20-30 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselen Shanghai.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk bamboescheuten
1 kpk bami-noedels
50 g boter
- cayennepeper
1 stk gember, verse
3 kg mosselen, verse
100 g paddenstoelen,
gedroogde
1 kblk sojakiemen
- sojasaus, zoet-pikante
3 uien
½ l water
- zoetstof, vloeibare
- zout

Bereiding.

Laat de paddenstoelen 1 tot 2 uur van te voren wellen.
Snijd de ui in ringen en fruit ze in de hete boter. Blus met water.
Laat de paddenstoelen uitlekken, rasp de gember en snijd de bamboescheuten in schijfjes.
Doe deze ingrediënten, de sojakiemen en de bami-noedels in de pan en laat ze op matig vuur koken tot de bamboescheuten gaar zijn. Breng het kooknat met zout, zoetstof, cayennepeper, sojasaus en eventueel nog wat gember op smaak.
Voeg de mosselen toe en kook alles op middelmatig vuur tot de schelpen open staan.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselen uit de wok I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jeroen Meus

Ingrediënten

1 stgl bleekselderij
1 stgl citroengras
(sereh)
2-3 cm gemberwortel,
verse, geschild en
fijngesneden
5 tk koriander
1 bld laurier
2 kg mosselen
5 tk munt
2 el olie
- peper
3 tk tijm
4 uien
1 dl wijn, witte

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de uien in grove stukken.
Snijdt de bleekselderij in grove stukken.
Verhit de olie in een wok.
Roerbak de ui en bleekselderij met de gember.
Spoel de mosselen grondig in koud water.
Doe de mosselen in de wok.
Voeg de verse tijm en het laurierblaadje toe aan de mosselen.
Voeg de munt, koriander en het fijngesneden citroengras toe aan de mosselen.
Blus de mosselen met een flinke scheut witte wijn.
Laat de mosselen, vanaf dat het kookpunt is bereikt, 2-2½ minuut goed doorkoken (tot alle schelpen open staan).
Breng de mosselen op smaak met versgemalen peper.

Tip:

Serveer de mosselen met gekookte rijst en een glas Elzasser Gewurztraminer.

Mosselpasteitjes 'Winsor'.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

4 bladerdeegpasteitjes,
kant en klare
- citroensap
1 el dille
1 eierdooier
2 eieren, hardgekookte
4 el kaas, Edammer, grof
gemalen
½ kg mosselen, verse
2 bld munt, gehakte
- peper, witte
1 el peterselie, gehakte
2 sjalotjes
¼ l water
¼ l wijn, droge witte
- zoetstof, vloeibare
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen circa 10 min. in licht gezouten water tot de schelpen open staan. Snijd de harde eieren in kleine blokjes, hak de uien fijn. Meng dit met de eierdooier en de kruiden en breng de massa met zout, peper, enkele druppels citroensap, zoetstof en een scheutje wijn op smaak. Bak ondertussen de pasteitjes in de oven voor. Neem de mosselen uit de schelpen en meng ze met het ei-kruidenmengsel. Vul de pasteitjes, bestrooi ze met de kaas en gratineer ze circa 5 tot 8 min. in de oven.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselpizza.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

Voor het deeg:

250 g bloem
20 g gist
½ kp melk, lauwwarm
5 el olie
- zout

Voor het beleg:

- basilicum
200 g kaas,
Emmenthaler
50 g kaas, Parmezaanse
1 tn knoflook
3 el olie
1 pt olijven (uitlek-
gewicht circa 85 g)
- peper
½ kg mosselen
- tijm
250 g tomaten
200 g uien

Bereiding.

Was de mosselen, maak ze goed schoon en kook ze in licht gezouten water tot de schelpen open staan.

Doe alle ingrediënten voor het deeg in een kom en kneed de massa (met de mixer) tot een smeug deeg.

Leg het deeg op de bodem van een ingevette springvorm en laat het bij 50°C ongeveer 5-10 min. in de bakoven rijzen.

Fruit voor het beleg de in ringen gesneden uien en de fijngehakte knoflook in 1 el olie.

Verdeel de afgekoelde uien over het deeg en kruid met peper, tijm en basilicum.

Maak de kaas in de mixer fijn en strooi de helft over de uien.

Neem de afgekoelde mosselen uit de schelpen en verdeel ze met de in plakjes gesneden tomaten en olijven over de pizza.

Bestrooi de pizza met de resterende kaas.

Bak de pizza bij circa 200°C in 20-30 minuten in het midden van de voorverwarmde oven.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Mosselpotjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Het internationaal kookboek (Marine)

Ingrediënten

3 el broodkruim
75 g boter
1 tn knoflook
200 g mosselen,
gekookte mosselen
(eventueel uit diepvries)
1 mp paprikapoeder
- peper
2 el peterselie,
fijngeknipte
- stokbrood
1½ tl tomatenpuree
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Meng de zachte boter met alle overige ingrediënten (behalve de mosselen).
Verdeel de helft van het botermengsel over 4 ovensvaste potjes (soufflépotjes) en leg hier de (ontdooid) mosselen op en vervolgens de rest van de boter.
Laat de mosselen in de hete oven gratineren en door en door warm worden.
Serveer met stokbrood.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselsoep "Pikanta".



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 el citroensap
- dille
1 el gembersiroop
2 pk kippensoep
500 g mosselen,
gekookte
- peper
4 el room
2 el tomatenketchup
1 l water

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng het water aan de kook, voeg de kippensoep toe en laat het geheel 5 min. zachtjes koken.

Voeg de mosselen, de tomatenketchup en de gembersiroop toe en laat alles even trekken. Breng de soep met citroensap en peper op smaak.

Verdeel de soep over 4 borden en garneer het met wat room en dille.

Mosselspiesjes.



Menugang: Bijgerecht / hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

- citroensap, vers
2 laurierbladeren
15-20 mosselen, verse -
paneermeel
- peper
- remoulade of cocktail-
saus
- roomboter, voor het
fruiten
1 bs selderie
15-20 spek, gerookte,
dunne lapjes
1 ui, grote
½ l wijn, witte
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de mosselen zorgvuldig en doe ze met de wijn en de schoongemaakte en kleingesneden selderie in een pan.

Voeg de uien, de laurierbladeren en zout en peper toe.

Breng alles aan de kook en laat het 15 min. trekken.

Neem de mosselen uit de schelpen.

Rijg ze met het gerookte spek om en om aan tandenstokers.

Bak de spiesjes in een koekenpan met roomboter aan alle zijden vlug aan, wentel ze in paneermeel en zet ze 3 tot 5 min. onder de grill.

Breng ze met zout en peper op smaak.

Serveer de spiesjes met citroensap en remoulade of cocktailsaus.

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht
/ hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn. Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeùige saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeùig als u wat room toevoegt.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselspiesjes 'Sylt'.



Menugang: Bijgerecht / hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

- brood, wit, geroosterd
- chilipeper
½ citroen, sap van
100 g garnalen, grote of shrimps uit de diepvries
400 g mosselen, gekookte
3 el olie
- sojasaus, scheutje
50 g spek, doorregen
12 zilvertuitjes
- zout

Bereiding.

Snijdt het spek in smalle repen.
Rijg de mosselen om en om met de garnalen, de uitgelekte zilvertuitjes en de spekrepes aan de grilleerpennen.
Bestrijk de spiesen met een marinade van sojasaus, citroensap en olie.
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er geroosterd witbrood bij.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosseltapas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

2 tn knoflook
1 kg mosselen
3 el olie, olijf-
2 tl oregano
1 paprika, geroosterde
(uit pot)
- peper
2 el peterselie,
fijngehakte
1 dl sherry, medium dry
½ el tijmblaadjes, verse
2 tomaten

Bereiding.

Hak de tenen knoflook fijn.
Ontvel de tomaten.
Verwijder de zaadjes uit de tomaten.
Snijd de tomaten in blokjes.
Schenk de sherry met 1 el olie in een braadpan.
Voeg de knoflook, tomaat, paprika, tijm en oregano toe aan de olie.
Was de mosselen.
Verwijder kapotte mosselen en mosselen die na een flinke tik op het aanrecht niet dichtgaan.
Leg de mosselen in de braadpan.
Smoor de mosselen afgedekt op een matig hoog vuur in ca. 5-8 min. gaar (alle schelpen staan dan open).
Scheep de mosselen in een schaal.
Laat het smoorvocht op een hoog vuur ca. 5 min. inkoken tot een dikke saus.
Verwijder van elke mossel één schelp.
Leg de mosselen in de andere schelp op een mooie platte schaal.
Klop 2 el olie door de saus.
Breng de saus met peper op smaak.
Scheep de saus over de mosselen.
Strooi wat peterselie over de mosselen.
Serveer de mosselen warm of koud.

Bereidingstijd: 10-20 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: 692
Energie Kcal: 165
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Sambal goreng mossel – hete mosselen.



Menugang:
Bijgerecht/hapje
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Salamat makan

Ingrediënten

2 tn knoflook,
fijngesneden
1 tl laos
1 zk mosselen, verse (2
kg - nog in schelp)
- nootmuskaat
- olie, sla-
- peper
1 st prei, in ringen
- sambal
1 bs selderie, schone (6
á 8 st.)
1 tomaat, grote, in
stukjes
1 ui, grote, in ringen
2 uien, grote,
fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de mosselen.
Kook de mosselen in wat water met de
uienringen, wat prei en de hele selderie.
Haal de mosselen, indien gaar, uit de schelp.
Laat de mosselen uitlekken.
Fruit de knoflook, de stukjes ui en de stukjes
tomaat en sambal naar smaak in wat slaolie.
Voeg de mosselen er aan toe en maak af naar
smaak.
Serveer de mosselen bij witte rijst of gewoon
bij de borrel.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Thaise mosselpan met rode peper en koriander.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Anneke van der Helm

Ingrediënten

2 el currypasta, Thaise rode
1 limoen, in partjes
1 pk melk, kokos-, romige (200 ml)
1 bs koriander, grof gesneden
4 kg mosselen
3 el olie
1 str paksoi, in repen
- peper
1 peper, rode, gesneden
300 g rijst, panda-
2 uien, grof gesnipperd

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen.
Controleer de mosselen (gooi schelpen die stuk zijn of na een ferme tik niet sluiten weg).
Verhit in een ruime hoge pan de olie.
Fruit de ui.
Scheep er currypasta, rode peper en de paksoi door.
Schenk er de kokosmelk over.
Leg de mosselen op de groenten.
Leg de mosselen op de paksoi en maal er royaal peper over.
Kook de mosselen 6-8 min. met deksel, of tot alle schelpen open staan.
Serveer de mosselen, bestrooid met de koriander, in het kookvocht.
Geef de geurige rijst in kommetjes en partjes limoen apart erbij.

Variatietip

Voeg verse gember en citroengras toe voor nog meer Thaise smaak.

Varkenshaas met mosselen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Ruud's Kookboek

Ingrediënten

50 g boter
2 citroenen
1 tn knoflook
4 tn knoflook
1 laurierblad
1 kg mosselen
½ dl olie, olijf-
3 el paprikapasta, rode
½ tl peper, cayenne-
1 tk peterselie
1 el peterselie,
fijngehakte
1 tk selderij
1 ui
750 g varkenshaas
1 dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Snij de varkenshaas in blokjes van 5 cm en bestrijk ze met de uitgeperste knoflook.

Roer de cayennepeper door de paprikapasta, besmeer de blokjes vlees hiermee en laat ze minstens 24 uur marineren.

Was de mosselen onder stromend water goed schoon en laat ze uitlekken.

Laat de mosselschelpen zich openen in de witte wijn met de ui, de peterselie, het laurierblad en 1 teentje knoflook; verwarm dit geheel 2 min. op hoog vuur.

Neem de mosselen uit de pan en haal ze uit de schelpen.

Zeef het kookvocht.

Verwarm de olie met de boter in een braadpan met dikke bodem en bak de stukjes varkensvlees rondom bruin.

Strooi er zout over en doe de mosselen erbij.

Blus het geheel met het mosselkookvocht en laat dit iets inkoken.

Bestrooi het gerecht met de peterselie en geef er partjes citroen bij.

Serveer direct met stokbrood of pommes frites en een salade.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie Kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Venkelquiche I.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Libelle

Ingrediënten

10 plk bladerdeeg
(diepvries)
3 eieren
100 g mosselen,
gepelde
- peper
1 bk slagroom
1 venkelknol, in
reepjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Laat de plakjes bladerdeeg ontdooien.
Leg de plakjes bladerdeeg per 5 op elkaar.
Rol de bladerdeeg uit tot 2 ronde lappen.
Bekleed met 1 lap bladerdeeg een ronde (quiche)vorm.
Verwarm de oven voor op 200°C.
Kook de venkel en de mosselen.
Laat de venkel en de mosselen afkoelen.
Meng de venkel, mosselen, eieren, en slagroom goed door elkaar.
Breng de vulling op smaak met peper en zout.
Scheep de vulling in de (quiche)vorm.
Dek de vorm af met de andere lap deeg.
Bak de quiche in de voorverwarmde hete oven gaar in ruim 30 minuten.

Vieiras estofadas – gestoofde mosselen.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: K. Smit

Ingrediënten

75 g ham, gerookte, in
blokjes gesneden
500 g mosselen, kam- òf
gehalveerde grote
mosselen
3 el olie, olijf-
2 el peterselie,
fijngenhakt
5 dr saffraan
1 ui, fijngenhakt
2 el wijn, witte, droge

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie in een pan.
Fruit de ui en de peterselie langzaam, ca.10
min., in de olie tot de ui begint te kleuren.
Voeg de saffraan toe aan de ui,
Laat de ui nog 2 minuten bakken.
Voeg de mosselen bij de ui.
Laat de mosselen bij middelmatige warmte
koken tot ze gaar zijn (ca.5 minuten).
Roer de ham en wijn door de mosselen.
Temper de warmte.
Laat de mosselen nog een minuutje pruttelen
tot de saus dikker is geworden.
Serveer de mosselen direct.

Vlaamse mosselen in bier.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken:
Belgische/Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Carin Leenders-de Vries

Ingrediënten

1 fl Hertog Jan bier
1 tn knoflook
2-3 kg mosselen
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, platte
2 uien, rode
2 wortels

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was en controleer de mosselen volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen. Doe de mosselen in een grote pan. Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen. Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes. Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes. Hak de peterselie fijn. Schep de peterselie door de mosselen. Verwarm de olie. Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie. Schep de groenten bij de mosselen. Schenk het bier over de mosselen. Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen. Hussel de mosselen één keer om. Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur. Stoom de mosselen in ongeveer 8 minuten gaar.

De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.

Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue. Schenk het bier erover heen. Rooster de mosselen tot ze opengaan. Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.



Zuiderse mosselquiche.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

Voor het deeg:

125 g bloem
60 g boter
1 ei
- zout, snuffje

Voor de vulling:

1 el bieslook,
fijngesnipperd
- bonen, gedroogde (of
erwten, of rijst)
1 courgette van ± 150
g
1 ei
1 eigeel
50 g Emmentaler,
gemalen
1 tn knoflook,
uitgeperst
1 kg mosselen
1¼ dl room
1 ui, fijngesneden

Voor het garnituur:

½ tomaat

Bereiding.

Doe de bloem in een kom.
Vorm een bergje van de bloem.
Maak hierin een kuiltje.
Doe het ei erin.
Strooi er de in kleine stukjes verdeelde boter en het zout bij.
Meng het deeg met de vingers.
Kneed het deeg vervolgens met de handpalm tot een homogeen deeg.
Vorm een bal van het deeg.
Wikkel het deeg in plasticfolie.
Laat het deeg in de koelkast rusten.
Maak intussen de mosselen schoon.
Zet de mosselen in een afgesloten pan met de ui, knoflook en wat peper en zout op het vuur tot ze opengaan.
Haal de mosselen uit de schelp.
Zeef het kookvocht.
Snijd de courgette in de lengte door.
Snijd de courgette vervolgens in dunne halve maantjes.
Haal het deeg uit de koelkast.
Rol het deeg tot een lap van ± 3 mm uit.
Bekleed een diepe taartvorm van ± 18 cm doorsnee met het deeg.
Leg een vel aluminiumfolie op het deeg.
Strooi gedroogde bonen, erwten of rijstkorrels over de aluminiumfolie (voor het 'wit' bakken).
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bak het deeg ± 15 min. in de oven.
Verwijder de bonen en de aluminiumfolie.
Meng intussen 1¼ dl mosselkookvocht met de room, het ei, het eigeel en de kaas.
Brenghet mengsel op smaak met peper en zout.
Leg de mosselen, de courgette en de bieslook in de taartvorm.
Giet het ei-kaasmengsel er over.
Zet de taart opnieuw 35-40 min. in de oven.
Geef de quiche eventueel een kleurtje met een tomatengarnituurtje.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>