

OOSTERSE MOSSELEN

2 personen / 587 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 kg verse mosselen
- 1 eetlepel zonnebloemolie
- 400 gram Chinese roerbakmix
- ½ eetlepel gemberpoeder
- 1 theelepel chilipoeder
- 50 ml droge sherry
- ½ Robuuste afbakstokbrood
- 40 ml zoete chilisaus



Bereiding:

Stokbrood afbakken 10-12 min bij 220°C. Mosselen spoelen en uitzoeken. Mosselen welke openstaan en die na een ferme tik op het aanrecht niet sluiten, weggooien. In grote pan olie verhitten. Groenten met gemberpoeder en chilipoeder 2 minuten roerbakken. Sherry erbij schenken en mosselen toevoegen, pan afdekken en geheel aan de kook brengen. Mosselen in 10 minuten gaar koken tot alle mosselen open zijn. Af en toe omscheppen. Mosselen met groenten over twee borden verdelen. Met stokbrood en chilisaus serveren.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	587 kcal
Eiwit:	44,2 gram
Koolhydraten:	67,6 gram
- waarvan suikers:	16,9 gram
Vet:	13,0 gram
Vezels:	8,2 gram
Zout:	2,9 gram