2A Vis

Mosselen met friet van knolselderij

Bereidingstijd
35 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 220 °C. Meng de knolselderijfrietjes met de olie, een beetje paprikapoeder, kerriepoeder en zout en schuif ze voor circa 25 minuten in de oven. Draai de frietjes af en toe om. Was ondertussen de mosselen onder koud stromend water en gooi de mosselen die openstaan of kapot zijn weg. Laat de boter smelten in een mosselpan en fruit de knoflook en de ui circa 2-3 minuten. Voeg de prei en de bleekselderij toe en bak deze 3-4 minuten mee. Schenk de bouillon erbij en voeg de mosselen toe. Doe de deksel op de pan en laat de mosselen in circa 10 minuten gaar worden. Schep ze af en toe om. Als alle mosselschelpen open zijn (gooi de dichte weg) bestrooi ze dan met de selderij en serveer met de knolselderijfrietjes.

Ingrediënten

- [ ] 125 ml PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] ½ kilo verse mosselen
- [ ] 2 stengels bleekselderij in stukjes
- [ ] ½ prei in stukjes
- [ ] 100 g knolselderij in frietjes gesneden
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] 1 teentje knoflook, fijngesneden
- [ ] ½ el olijf- of kokosolie
- [ ] ½ el roomboter
- [ ] Paar stengels verse selderij, grof gehakt
- [ ] Paprikapoeder
- [ ] Kerriepoeder
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**371 kcal**
Koolhydraten	**22 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**30 g**