

2A Vis

Oosterse mosselen

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Was de mosselen goed schoon onder stromend water en laat uitlekken in een vergiet. Verhit de olie in een mosselpan en bak hierin 3 minuten de knoflook, rode peper, gemberpoeder en alle groenten. Let op: de taugé nog niet toevoegen! Voeg de bouillon, limoensap en mosselen toe. Kook totdat alle mosselen open zijn, schud de pan regelmatig om. Voeg op het laatste de taugé toe, roer goed om en smullen maar!

Ingrediënten

- [ ] 2 kg mosselen in de schelp
- [ ] 3 el sesamolie
- [ ] 2 tenen knoflook, geperst
- [ ] 1 rode peper, in ringen zonder pitjes
- [ ] 1 el gemberpoeder
- [ ] 1 prei, in ringen
- [ ] 3 rode uien, in ringen
- [ ] 1 rode paprika, in repen
- [ ] 1 bakje taugé
- [ ] 100 ml groentebouillon
- [ ] 1 limoen, sap uitgeperst

Voedingswaarden per persoon

Energie	**439 kcal**
Koolhydraten	**15 g**
Vet	**20 g**
Eiwit	**49 g**