



Mosselen met peterselie en ovenfriet

met een klassieke salade



ca. 1u



2 personen

Moules-frites, mosselen met friet, zijn het Belgische nationale gerecht bij uitstek. Om de dag te vieren (ja, zelfs een doordeweekse dag kan gevierd worden), serveer je mosselen in een bouillon van prei, bleekselderij en sjalotjes. Je bakt de typische dikke frieten gewoon in de oven zonder vette frituurpan. Geserveerd met een klassieke salade, feest!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje vastkokende aardappels
- 1 wortel
- 1 prei
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 sjalotje
- 10g verse peterselie
- 1kg mosselen ¹⁴
- 1x babyromanasla
- 1 tomaat
- 25ml rijstwijnazijn

Wat je thuis nodig hebt

- 1el boter ⁷
- 2el mayonaise ³
- 1tl honing
- 1tl mosterd ¹⁰
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- grote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7), selderij (9), mosterd (10), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 688kcal, vet 39.6g, koolhydraten 61.0g, eiwit 19.4g



1. Friet bakken

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snijd de **aardappels incl. schil** in frietachtige staafjes. Leg ze op een bakplaat met bakpapier en hussel om met 2tl olijfolie en een flinke snuf zout. Bak in 22-28min goudbruin en krokant in de oven.



4. Salade voorbereiden

Klop een **dressing** van 1el olijfolie, 2tl lichte azijn, 1tl honing, 1tl mosterd en breng op smaak met zout en peper. Pluk de **slabladeren** een voor een en verwijder de harde stronk. Snijd de **tomaat** in partjes.



2. Groenten bakken

Schil de **wortel** evt., snijd in de lengte doormidden en snijd 'em met de **prei** en **bleekselderij** in dunne plakjes. Halveer, pel en hak het **sjalotje** fijn. Hak de **peterselieblaadjes** en de **steeltjes** apart van elkaar fijn. Bak de **groenten** en de **peterseliesteeltjes** in een grote kookpan met 2tl olijfolie afgedekt op middelhoog in ca. 12min gaar.



5. Mosselen garen

Blus de **groenten** in de pan af met de **rijstwijnazijn** en kook ca. 1min op hoog vuur. Voeg de **mosselen** toe met 100ml water. Leg een deksel op de pan en laat 3-6min garen, tot de **mosselen** opengaan.



3. Mosselen voorbereiden

Doe de **mosselen** in een grote kom met koud water en roer door tot er geen zand meer vrijkomt. **Tip:** doe geopende en beschadigde **mosselen**, die niet sluiten wanneer je ze aantikt, weg.



6. Salade mengen

Neem de pan van het vuur, verwijder **gesloten mosselen**, en roer er dan 1el boter door. Hussel de **slablaadjes** en de **tomaten** om met de **dressing**. Verdeel de **mosselen** over diepe borden of kommen en bestrooi met de **peterselieblaadjes**. Serveer met de **ovenfriet**, de **salade** en 1el mayonaise elk.