



# MOULES MARINIÈRE

SNABBT & GOTT

innovatum  
science  
park



## INGREDIENSER

2 kg blåmusslor

1 morot

1 lök

4 vitlöksklyftor

1 chilifrukt

2 lagerblad

3 dl torrt, vitt vin

2 dl vispgrädde

1 msk tomatpuré

olja, salt & peppar

dill eller persilja

Servering: citron & bröd



4 port



30 minuter

## GÖR SÅ HÄR:

1. Skrubba musslorna och rensa bort trasiga.
2. Finhacka lök, morot, vitlök och chili.
3. Hetta upp olja i en stor kastrull och fräs grönsakerna tills de har fått fin färg.
4. Tillsätt tomatpuré och fräs någon minut till.
5. Häll på vin, lagerblad och låt vätskan koka ner till hälften.
6. Lägg i musslorna och sätt på ett lock. Koka/ånga musslorna i 10-15 minuter.
7. Plocka upp musslorna ur kastrullen och ställ åt sidan
8. Tillsätt grädde, vin och låt puttra fem minuter. Smaka av med salt & peppar.
9. Lägg upp musslorna i djupa tallrikar, häll över såsen och toppa med hackade örter.

# BLÅMUSSLOR - TIPS

1. Musslor filtrerar vattnet, motverkar övergödning och kräver varken foder, sötvatten eller gödning – en av de mest klimatsmarta och hållbara proteinkällorna som finns.
2. Fullproppade med nyttigheter: protein, omega-3, B12, järn och zink – allt kroppen behöver för att må bra.
3. De odlas längs västkusten, är lättillgängliga och prisvärda – ett utmärkt lokalt val som även gynnar biologisk mångfald.
4. Moules marinières är gott! Men rätten går enkelt att variera. Tillsätt saffran och tomat så har du en bouillabaisse-inspirerad gryta, byt till kokosmjölk, chili och lime för en asiatisk twist, eller servera med pommes för klassisk moules frites.
5. Om det blir gryta över: kyl snabbt, pilla ur köttet ur skalén och värm försiktigt nästa dag – eller använd buljongen som bas till pasta, soppa eller risotto.
6. Smakkompisar: vitlök, vitt vin, persilja, citrus, dill, tomat, koriander, saffran, fänkål, chili, persilja, kokos, lime, bröd, aioli, cider och många fler.



