

Mosselen (met oven/airfryer frietjes)

Bereidingstijd

20 minuten

Portie

2 personen

Ingrediënten

2 kg mosselen
400 gram mosselgroenten
200 gram airfryer/ovenfrietjes
Olie
Voor de mosselsaus:
3 el zero mayonaise Rabeko
2 el mosterd
1 el azijn
peper



Bereidingswijze

1. Was de mosselen onder koud stromend water. Verwijder de kapotte en geopende schelpen.
2. Verhit de olie in een grote pan. Voeg de groenten toe en fruit 3 min.
3. Blus af met wat water en voeg de mosselen toe. Kook de mosselen met de deksel op de pan in 5-8 minuten op hoog vuur gaar.
4. Bak de ovenfrietjes voor 15 minuten in een oven/airfryer op 180°C.
5. Schud de pan regelmatig om, zodat de mosselen die onderop liggen boven komen en andersom.
6. Meng de mayonaise, mosterd, azijn en een beetje peper als mosselsaus.
7. Serveer de mosseltjes met de frietjes & de zelfgemaakte mosselsaus.
8. Eet smakelijk :)

Voedingswaarde

| Per spie | Per portie |
|---------------------|------------|
| Energie | 500 kcal |
| Eiwitten | 23 g |
| Koolhydraten | 41 g |
| toegevoegde suikers | 0 g |
| Vetten | 23 g |

Lignavita/koolhydraatarm:

Eet dit gerecht zonder frietjes en neem enkel toegelaten groenten.