



MOSSELEN MET EXTRA VEEL GROENTEN



© Diëtistenpraktijk De Snekens

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 4 kg mosselen
- 4 dikke wortelen
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 dikke pijpajuinen
- 1 voetselder
- 1 dikke rode ui
- 2 preistengels
- 1/4^{de} witte kool
- Peterselie
- peper en zout
- 500 g diepvries ovenfrietten
- 4 el light mayonaise
- 1,5 koffielepel mosterd
- enkele eetlepels mosselvocht
- peper, zout en bieslook



Bereidingswijze:

- Was de mosselen, verwijder de baarden en haal de mosselen er uit die niet meer gesloten zijn of die zwaar aanvoelen (deze zitten vol modder).
- Schil de wortelen en snij in dunne schijfjes.
- Was de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snij in kleine blokjes.
- Was de pijpajuinen, snij in dunnen ringetjes.
- Was de voetselder, snij deze in kleine stukjes.
- Pel de rode ui en snij in ringen.
- Was de prei en snij eveneens in fijne stukjes.
- Was de witte kool, snij in 4 en rasp 1/4^{de} kool zeer fijn.
- Doe alle groenten in een pot met een bodempje water en breng op smaak met peper en zout.
- Voeg de schoongemaakte mosselen toe aan de kookpot met groenten.
- Zet de kookpot op een hoog vuur en laat het geheel koken tot de mosselschelpen zich openen (mosselen die niet opengaan gooi je best weg).
- Dien de mosselen op en strooi er wat fijngesnipperde peterselie over.
- Leg de diepvries ovenfrietten open op een bakplaat en zet dit gedurende 15 minuten in de oven op 200°C.
- Maak een mosselsausje met light mayonaise, mosterd en mosselvocht en breng op smaak met peper, zout en bieslook.
- Dien de mosselen op met de ovenfrietten en het zelf bereid mosselsausje.
- Laat het alvast smaken!