

BLÅMUSSLOR I VIN 4 PORT

2 kg blåmusslor, färskas i nät
1 liten gul lök
4 msk smör
3 dl torrt vitt vin
1 knippe persilja
1/2 krm nymalen svartpeppar

GÖR SÅ HÄR:

Skölj och skrubba musslorna väl. Kassera musslor som är öppna och inte sluter sig när man knackar på dem. Skala och hacka löken fint. Skölj och hacka persiljan.

Mät upp vinet och rumstemperera smöret. Värm stora, gärna djupa tallrikar. Smält 1 msk av smöret i en vid kastrull. Lägg i löken och fräs den utan att den får färg. Peppra. Tillsätt vin och musslor. Öka värmen – lägg på lock. Koka musslorna på stark värme till alla öppnat sig, ca 5-8 minuter. Häll över buljongen i en ny kastrull, vispa i smöret klickvis, tillsätt persiljan, smaka av med salt. Häll tillbaka buljongen över musslorna. Hetta upp och servera genast med vitt bröd att suga upp buljongen med (förslagsvis baguette).

Se receptbild på framsidan.



DRYCKESTIPS

Analivia Sauvignon Blanc (Spanien)
artnr 72565 ca 89:-
(beställningsvara)

”Mkt friskt och aromatiskt med nässlor och citrus”

NÄRINGS- OCH ENERGIVÄRDE PER 100 G BLÅMUSSLOR

Energi: 380 kJ
Kcal: 91
Protein: 10,4 g
Fett: 1,4 g

FÖRDELAT PÅ:

Omega-3 fett: 36,5%
Omega-6 fett: 4,8 %
Omega-3 fett: 0,4 g
(rekommenderat dagsintag av omega-3 fett är 2-3 g)

B-vitamin: B12
Mineraler: järn

Sjöboden[®]
allt i fisk

KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00
info@sjobodenalltifisk.se
www.sjobodenalltifisk.se

FRI reklambyrå. Foto: @Johnner.

Tips & recept på BLÅMUSSLOR

Sjöboden[®]
allt i fisk



ÖRTMARINERADE BLÅMUSSLOR 4 PORT

2 kg blåmusslor, färska i nät
1 dl lök, finhackad
1 vitlöksklyfta, krossad
3 dl vitt vin

ÖRTMARINAD

1,5 dl god matolja, t ex solros-,
majs- eller olivolja
2 msk vitvinsvinäger
3 vitlöksklyftor
1 krm salt
1 dl persilja, hackad
0,5 dl basilika, hackad
0,5 dl gräslök, hackad

GÖR SÅ HÄR:

Skölj och skrubba musslorna väl. Kassera musslor som är öppna och inte sluter sig när man knackar på dem.

Koka upp vin, lök och vitlök. Lägg i musslorna och låt dem koka på hög värme i 3-5 minuter, tills de öppnar sig. Låt svalna något.

Mixa olja, vitlök och örtekryddor till en slät sås. Smaka av med salt, peppar och vinäger.

Tag bort ena skalhalvan och lägg musslorna i en form. Slå över dressingen och låt stå i ca 30 minuter.

Servera med färskt, grillat eller rostat bröd.

MUSSEL- & FISKGRYTA 4 - 6 PORT

1 kg blåmusslor, färska i nät
500 g fiskfilé (t ex torskfilé,
laxfilé)
170 g kräftstjärtar eller räkor
i lake
2 tomat
2 paprika
1 liten purjolök
2 vitlöksklyftor, pressade
1 bit blekselleri
olivolja
saften av en citron
1 tsk hummerfond
salt
peppar
färsk örtekryddor
8 dl vatten
1 dl vitt vin

GÖR SÅ HÄR:

Skölj och skrubba musslorna väl. Kassera musslor som är öppna och inte sluter sig när man knackar på dem.

Skär fisken i bitar, salta.

Fräs grönsaker, vitlök och örtekryddor i lite olivolja. Tillsätt vatten, vin, citron och låt det koka upp, smaka av med hummerfond, salt och peppar. Lägg i musslorna och låt koka några minuter, lägg därefter i fisken och låt allt koka ca 3 minuter.

Till sist, lägg i kräftstjärtarna/räkorna och tag bort eventuella musslor som inte har öppnat sig.

Servera grytan med ris eller potatis och ett gott bröd.

MOULE FRITES MED RÖKIG AIOLI

4 PORT

MOULE

1 kg blåmusslor, färska i nät
2 msk olivolja
1 gul lök
3 vitlöksklyftor
1 morot
3 kvistar persilja
4 dl vitt vin, torrt
2 dl vatten
1 msk fiskfond, koncentrerad
flingsalt

POMMES FRITES I UGNEN

4 bakpotatisar, ca
3 msk olivolja
flingsalt

RÖKIG AIOLI

2 äggulor
2 tsk fransk senap
0,5 msk pressad citron
2 dl olivolja
2 droppar liquid smoke,
(rökessens, alt rökigt salt)
1 vitlöksklyfta
salt
vitpeppar, nymalen

GÖR SÅ HÄR:

Börja med aiolin, som du gärna kan göra kvällen innan: Mixa äggulor, senap och pressad citron. Håll oljan först droppvis och sedan i en tunn stråle under fortsatt mixning tills den tjocknar. Riv vitlöksklyftan fint och tillsätt den samt rökessens. Blanda väl. Smaka av med salt och peppar.

Pommes frites: Sätt ugnen på 225°C. Skär potatisen i långa klyftor. Lägg dem i en stor form, gärna av teflon eller en plåt och blanda runt med oljan. Ställ in i ugnen i ca 15-20 minuter. Salta lätt med flingsalt.

Skölj och borsta musslorna. Släng alla trasiga.

Hacka lök, vitlök och morot och fräs lätt i oljan i en stor gryta. Lägg i persiljekvistarna, håll i vin, vatten och koncentrerad fond och låt koka upp.

Lägg i musslorna och lägg på lock. Låt det koka i ett par minuter tills musslorna öppnat sig. De som inte öppnat sig slängs. Ös upp med hälslev och salta lätt.

Ät musslorna och pommes frites med händerna, doppa i aiolin och ladda upp med servetter.