



MOULES FRITES

INGREDIENSER (4 PERSONER)

2-3 kg blåmuslinger
1,5 kg store kartofler, skåret i stave eller både
3 spsk olivenolie
1 hakket løg, 2 gulerødder i tern, 3 finthakkede
fed hvidløg, 1 fennikel i tern, 2 dl hvidvin, 1 bundt
hakket bredbladet persille
Aioli og salat

SÅDAN GØR DU

Vend kartofler med olie og bag dem i ovnen i 40 minutter ved 225 grader til de er gyldne og sprøde.

Drys med salt.

Sautér løg, gulerødder, hvidløg og fennikel i olie i en stor gryde i 3 minutter.

Kom muslinger og hvidvin i. Læg låg på og lad muslingerne simre i 5-6 minutter. Kassér de muslinger, som ikke har åbnet sig.

Drys med persille.

Server muslingerne med kartofler, aioli og salat.

DU KAN FINDE FLERE OPSKRIFTER PÅ PROJEKT FISK'S FACEBOOK SIDE

IFISKA

NORDEA
FONDEN