

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
2 kilo mosselen
400 gr Oosterse of Chinese groente
50 ml witte wijn
1 tl gemberpoeder
1/2 tl chilipoeder

OOSTERSE MOSSELEN

Bevat per portie: Kcal: 430 | Eiwit: 45,6 gr | Koolhydraten: 25,4 gr | Vet: 12,7 gr | Vezels: 5,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Verhit een scheutje olie in een grote pan en bak de groente samen met de gember- en chilipoeder een paar minuten aan.
• Voeg vervolgens de wijn, mosselen en een snuf zout toe en laat dit met de deksel op de pan nog zo'n 8 minuten koken tot de schelpen open zijn. Schud af en toe even om.
• Gooi alle ongeopende mosselen weg.