



# Zeeuwse mosselen met spekjes en krieltjes

Met venkel en prei



## LAVILA BLANC

De druiven voor Lavila groeien niet ver van de koele Atlantische Oceaan en deze wijn heeft daardoor ook de frisheid die zo goed bij het zilte van mosselen past.



Krieltjes



Prei \*



Venkel \*



Knoflookteen



Mosselen \*



Spekblokjes \*



Gedroogde tijm

Totaal: **30-35** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Glutenvrij

Dit gerecht bewijst dat zee en land soms prima samengaan: mosselen en spekjes vormen hier een uitstekende combinatie. De prei in dit recept is daarop een klassieke aanvulling, ook in het traditionele mosselgerecht moules marinière speelt prei een belangrijke rol. De mosselen van onze leverancier Neeltje Jans zijn echte Zeeuwse mosselen en dragen het keurmerk Zeker Zeeuws.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel en grote soep- of mosselpan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **Zeeuwse mosselen met spekjes en krieltjes**.



### 1 KRIELTJES BEREIDEN

Was de **krieltjes**, halveer en snijd eventuele grotere **krieltjes** in kwarten. Verhit de helft van de olijfolie in een hapjespan met deksel en bak de **krieltjes** 25 – 30 minuten, afgedekt, op middelhoog vuur. Schep regelmatig om, haal na 20 minuten de deksel van de pan en bestrooi met peper en zout.



### 2 MOSSELEN WASSEN

Halveer ondertussen de **prei** in de lengte en snijd vervolgens in dunne ringen. Snijd de **venkel** in kwarten, verwijder de harde kern en snijd in smalle reepjes. Snijd het eventuele **venkeloof** fijn. Pers of snijd de **knoflook** fijn en bereid de bouillon. Spoel de mosselen goed af onder de koude kraan en gooi eventuele kapotte mosselen weg.



### 3 SPEKBLOKJES BAKKEN

Verhit een grote soep- of mosselpan met deksel, zonder olie, op middellaag vuur en bak de **spekblokjes** in 3 – 4 minuten knapperig. Haal de **spekblokjes** uit de pan en bewaar apart.



### 4 GROENTEN BAKKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde grote soep- of mosselpan met deksel en bak de **prei** en **venkel** 5 – 7 minuten op middellaag vuur, of totdat ze zacht zijn. Voeg de **tijm** en **knoflook** toe en bak nog 1 minuut.

#### ★ TIP

Bij stap 5 is het heel belangrijk dat je niet vergeet de deksel op de pan te doen, anders gaan de mosselen niet open. Bereid je dit gerecht voor meer dan 4 personen? Gebruik dan meerdere soeppannen of een speciale grote mosselpan.



### 5 MOSSELEN STOMEN

Voeg de **mosselen** toe aan de soep- of mosselpan en schep goed om. Doe er de witte wijnazijn en de bouillon bij en stoom de **mosselen**, afgedekt, 7 – 10 minuten op hoog vuur, of totdat ze open gaan (zie tip). Schep de **mosselen** halverwege om. Roer de mosterd en roomboter door de **mosselen** en breng op smaak met peper en zout (zie tip). Gooi de mosselen die niet open gaan weg.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **mosselen** met hun kookvocht en de groenten over diepe borden of kommen. Bestrooi met de knapperige **spekjes**, garneer met het **venkeloof** en serveer met de gebakken **krieltjes**.

#### ★ TIP

Let je op je calorie-inname? Gebruik dan geen roomboter en minder olijfolie in dit gerecht.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Krieltjes (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Prei (g) *	100	200	300	400	500	600
Venkel (g) *	100	200	300	400	500	600
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Mosselen (g) 2) *	750	1500	2250	3000	3750	4500
Spekblokjes (g) *	25	50	75	100	125	150
Gedroogde tijm (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Olijfolie* (el)	2	3	4	5	6	7
Groentebouillon* (ml)	150	200	250	300	350	400
Witte wijnazijn* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Mosterd* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Roomboter *(el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

#### VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2552 / 610	359 / 86
Vet totaal (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	7,5	1,1
Koolhydraten (g)	53	7
Waarvan suikers (g)	8,0	1,1
Vezels (g)	9	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	3,6	0,5

#### ALLERGENEN

2) Schaaldieren

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.



Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 33 | 2017

