

Hét Mosselkookboek

8 x heerlijke mosselgerechten



Europese Unie, Europees Fonds
voor Maritieme Zaken en Visserij

Inhoud

Wie houdt er nou niet van mosselen?

In dit digitale kookboek vind je
8 heerlijke mosselrecepten die snel
en makkelijk thuis te bereiden zijn.

Nick Toet van Eten met Nick doet elk
gerecht voor!

- 4. Loaded Mosselen
- 6. Pasta carbonara met mosselen
- 8. Mosselen met geitenkaas en spek
- 10. Gegratineerde Italiaanse mosselen
- 12. Aziatische mosselen
- 14. Curry met mosselen
- 16. Mexicaanse mosseltaco's
- 18. Spaanse mosselen





Mosselen, veelzijdig en makkelijk te bereiden

Vullen, stomen, bakken.

Met mosselen kan het allemaal. Een heerlijk en speciaal ingrediënt voor elk moment van het jaar.

Recept 1

Loaded Mosselen

Ingrediënten (4 personen):

100 gram gele uien
75 ml plantaardige olie
200 gram ronde rijst (Baldo)
2 tl zeezout
2 tl gemalen zwarte peper
0.5 1tl gemalen piment
50 stuks Zeeuwse mosselen
1 citroen

Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.



European Union - European Union
and High Quality - Quality and Safety



Recept 1

Loaded Mosselen

Bereidingswijze:

- 1.** Hak de uien fijn in een keukenmachine of snijd de uien fijn met een mes.
- 2.** Verhit de olie in een pan, voeg de ui toe en fruit deze aan zonder te kleuren.
- 3.** Was de rijst en laat het goed uitlekken. Voeg de rijst toe aan de uien en bak deze heel even mee zonder dat de rijst bruin gaat kleuren.
- 4.** Roer de gemalen peper en piment door het rijstmengsel.
- 5.** Voeg circa 150 ml water toe en breng op smaak met het zeezout.
- 6.** Stoom in 8 tot 10 minuten gaar (zodat de rijst net aan gaar is).
- 7.** Draai het vuur uit en laat de rijst nog 5 minuten nastomen.
- 8.** Spoel de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
- 9.** Steek de mosselen open met een tourneermes (kromme punt) of aardappelschilmesje, zet mespunt tussen de schelpen halverwege bolle kant, volg met mespunt de schelpzijde en klap mossel open.
- 10.** Vul de mosselen met een theelepel rijstmengsel en vouw voorzichtig dicht. Als de mosselen niet dicht blijven kun je deze met een elastiekje dicht binden.
- 11.** Plaats de gevulde mosselen in een pan, stoommandje of stoomoven en stoom de mosselen vervolgens 15 minuten.
- 12.** Serveer de mosselen met een partje citroen op een mooie schaal.
- 13.** Lift de bovenste schelp aan de korte kant omhoog en schep met de losse schelp de gevulde mossel uit de onderste schelp.
- 14.** Besprenkel de gevulde mossel met enkele druppels citroensap naar smaak en de loaded mosselen zijn klaar om uit de schelp gegeten te worden.



Recept 2

Pasta carbonara met mosselen

Ingrediënten (4 personen):

2 kilo mosselen
 4 stengels bleekselderij
 8 stengels bladselderij
 6 tenen knoflook, fijn versneden
 12 takjes tijm, gerist
 6 eetlepels versgemalen zwarte peper
 500 ml witte wijn
 160 gram gezouten boter, in blokjes
 250 gram spaghetti
 100 gram guanciale
 1 ui en 2 sjalotten, gesnipperd
 80 gram venkel, fijn versneden
 8 eidooiers
 12 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas
 8 eetlepels pastakookwater
 4 eetlepels mosselvocht
 2 eetlepels pistachenoten, fijngehakt

Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.



Vandaag maken we,



Recept 2

Pasta carbonara met mosselen

Bereidingswijze:

- 1.** Spoel de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
- 2.** Snijd alle groenten en was ze goed.
- 3.** Doe de groenten, tijm en mosselen in een mosselpan. Kruid de mosselen goed met zwarte peper en giet de wijn erover. Deksel op de pan, vuur hoog en kook de mosselen snel.
- 4.** Check na enkele minuten of het vocht is opgekookt en schud dan de mosselen op. Zorg dat de groenten en onderste mosselen boven in de pan liggen. Doe het deksel terug op de pan en kook de mosselen nogmaals op (in totaal 4-5 minuten).
- 5.** Doe de blokjes boter tussen de mosselen, laat de boter smelten en zich mengen met het vocht onderin de pan.
- 6.** Verwijder de bovenste helft van de schelpen en laat de mosselen afkoelen in het kookvocht.
- 7.** Kook de spaghetti gaar in gezouten water, giet af en bewaar het kookwater.
- 8.** Bak intussen de guanciale in eigen vet krokant.
- 9.** Haal uit de pan en stoof in hetzelfde vet de sjalot, knoflook en venkel enkele minuten.
- 10.** Klop in een kom de eidooiers los met de Parmezaanse kaas en 2 eetlepels van het pastakookwater.
- 11.** Schep met een tang de pasta in de bakpan en zet het vuur uit. Voeg de crispy guanciale toe.
- 12.** Giet de ei-kaasmix over de pasta en roer goed door met nog 2 eetlepels van het pastakookwater, 2 eetlepels van het mosselvocht en de mosselen tot je een mooie gebonden saus hebt.
- 13.** Werk af met de fijngehakte pistache, bronzen venkel of dille, een royale snuf peper en wat extra versgeraspte Parmezaanse kaas.
- 14.** Serveer direct in een warme pan.



Recept 3

Mosselen met geitenkaas en spek

Ingrediënten (4 personen):

50 gram spek, in kleine blokjes

2 kg mosselen

½ flesje witbier

2 sjalotten, gesnipperd

100 gram geitenkaas

Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.



Recept 3

Mosselen met geitenkaas en spek

Bereidingswijze:

1. Bak de spekblokjes in een droge koekenpan uit.
2. Spoel de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
3. Breng in een mosselpan het bier aan de kook en kook de sjalotten 1 minuut mee.
4. Doe de mosselen in de pan, leg het deksel erop en breng opnieuw aan de kook.
5. Schud de pan af en toe om.
6. Na 4-5 minuten de pan van het vuur nemen.
7. Doe de spekblokjes in de pan en verbrokkel de geitenkaas erboven.
8. Schud de mosselen nog eens goed om en schep ze dan dan met het kookvocht in diepe kommen.
9. Strooi er flink wat peterselie over.



Recept 4

Gegratineerde Italiaanse mosselen

Ingrediënten (4 personen):

2 kilo mosselen
4 lente-/bosui (ringetjes)
250 ml witte wijn
6 sneetjes witbrood (zonder korst)
1 citroen (rasp en sap)
2 eetlepels pesto
2 teentjes knoflook
2 eetlepels olijfolie
100 gram Parmezaanse kaas (geraspt)
Grof zeezout

Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.



Recept 4

Gegratineerde Italiaanse mosselen

Bereidingswijze:

1. Spoel de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
2. Verwarm de oven voor op 220 graden of zet de ovengrill aan.
3. Kook de mosselen met de bosui en wijn afgedekt 4-5 minuten tot de mosselen openstaan.
4. Schep de mosselen uit de pan. Verwijder één schelphelft, haal de mosselen los van de schelp en leg ze terug in de schelpen.
5. Maal het brood met de citroenrasp, -sap, pesto, knoflook en olijfolie tot een dikke pasta.
6. Verdeel deze pasta over de mosselen en bestrooi met de kaas.
7. Bestrooi een bakplaat met een laag grof zeezout en leg de mosselen erop.
8. Gratineer circa 8 minuten in de oven of 2-3 minuten onder de grill.



Recept 5

Aziatische mosselen

Ingrediënten (4 personen):

- 1 kilo mosselen
- 2 eetlepels gefermenteerde zwarte bonen
- 2 teentjes knoflook, gesnipperd
- 1 rode peper
- 2 eetlepels oestersaus
- 4 theelepels sojasaus
- 2 eetlepels suiker
- 2 hele bosui in ringen
- 2 sjalotjes in ringen
- 2 eetlepels olie

Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.



European Union, European Fund
under Maritime Fisheries and Aquaculture



Recept 5

Aziatische mosselen

Bereidingswijze:

1. Spoel de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
2. Verhit de olie in een (wok-)pan.
3. Doe de knoflook, zwarte bonen en sjalotjes erbij. Bak aan totdat het geurt, maar niet verkleurt.
4. Gooi de mosselen en rode peper erbij en schep alles even goed om.
5. Doe er een eetlepel water bij en zet het vuur iets lager. Doe de deksel erop en zorg dat de mosselen gaar stomen in 4-5 minuten.
6. Als de schelpen van de mosselen openstaan zijn ze klaar.
7. Doe de sojasaus, oestersaus, suiker en de helft van de bosui erbij en schep nogmaals goed om.



Recept 6

Curry met mosselen

Ingrediënten (4 personen):

2 kilo mosselen
800 gram tomatenblokjes
400 ml kokosmelk
4 uien
8 tenen knoflook
6 cm gember
2 rode pepers
2 theelepels kurkuma
2 theelepels cardamom
1 bosjes koriander
olijfolie

Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.



Recept 6

Curry met mosselen

Bereidingswijze:

1. Snij de knoflook, uien en peper.
2. Verhit de olie in een pan, fruit het mengsel zachtjes tot de uien glazig zijn.
3. Voeg de kurkuma, gember en kardemom toe en laat even meebakken.
4. Voeg de tomatenblokjes toe en laat 15 minuten zachtjes koken.
5. Spoel terwijl de curry pruttelt, de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
6. Voeg de mosselen toe aan de curry, roer goed tot alle mosselen bedekt zijn met curry.
7. Schep halverwege om zodat de mosselen gelijkmatig gaar worden. Laat in totaal 4-5 minuten koken.
8. Serveer met koriander en breng op smaak met peper en zout.



Recept 7

Mexicaanse mosseltaco's

Ingrediënten (4 personen):

Beslag:

150 gram bloem, gezeefd
1 tl bakpoeder
1 ei
200 ml melk

Saus:

3 eetlepels yoghurt
3 eetlepels crème fraîche
rasp en sap van ½ citroen
1 eetlepel piri piri saus

Overig:

Zonnebloemolie om te frituren
12 kleine tortillawraps
400 gram gekookt mosselvlies
12 ijsbergslabladeren
1 rode ui, in ringen gesneden
2 tomaten (zaadlijsten verwijderd en in blokjes gesneden)
1 bosui, in ringen gesneden
2 eetlepels maïskorrels uit blik
1 avocado, in blokjes gesneden
2 jalapeñopepers (in ringen gesneden)
Handvol korianderblaadjes (grof gesneden)
2 limoenen, schil geraspt, in partjes
Zout en peper



Vandaag maken we
Mexicaanse mossel taco's.



Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.

Recept 7

Mexicaanse mosseltaco's

Bereidingswijze:

1. Verhit zonnebloemolie in een frituurpan tot 180 graden.
2. Meng voor het beslag de bloem en bakpoeder in een kom. Meng een beetje de melk erdoor en vervolgens al kloppend met de garde het ei. Klop tot je een glad beslag hebt.
3. Voeg wat zout toe en zet het beslag 20-30 minuten in de koelkast, zodat het iets steviger wordt.
4. Meng voor de saus de yoghurt, de crème fraîche, het citroenrasp en de piri piri door elkaar. Breng op smaak met zout en zet de saus apart.
5. Verwarm de wraps in een droge koekenpan 1 minuut aan beide kanten. Haal ze uit de pan en zet apart.
6. Spoel de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
7. Dep de mosselen goed droog met keukenpapier of een schone theedoek. Haal ze door het beslag en frituur ze tot ze mooi goudbruin zijn.
8. Schep ze uit de olie en laat ze uitlekken op keukenpapier.

9. Leg de tortilla's op een platte schaal en beleg ze met de sla, mosselen, ui, tomaten, bosui, maïs, avocado, jalapeño en koriander.

10. Sprenkel er wat saus over en strooi de limoenrasp erover.

11. Serveer de tortilla's met partjes limoen.



Recept 8

Spaanse mosselen

Ingrediënten (4 personen):

2 kg mosselen

Klein bosje koriander, grof gehakt

125 gram chorizo, in kleine stukjes

100 ml droge witte wijn

10 kleine tomaten, in stukken

1 ui, gesnipperd

1 rode peper, zaadlijsten verwijderd
en fijngehakt

2 tenen knoflook, fijngehakt

Peper en zout

Olijfolie

Zie de bereidingswijze op de volgende pagina.



Vandaag maken we
Spaanse mosselen.



European Union, European Food
and Veterinary Agency



Recept 8

Spaanse mosselen

Bereidingswijze:

1. Spoel de mosselen af met koud water en gooi de exemplaren die niet willen sluiten met een tikje weg.
2. Verhit de wok. Bak de stukjes chorizo, op laag vuur, zonder olie in 5 minuten knapperig.
3. Voeg de ui, rode peper en knoflook toe en fruit 3 minuten op laag vuur.
4. Doe de tomaat en witte wijn in de wok, breng aan de kook en laat zacht koken tot het grootste gedeelte van het vocht is verdampt.
5. Breng op smaak met zwarte peper en eventueel wat zeezout.
6. Schep de mosselen bij het chorizomengsel. Doe de deksel op de wok en breng alles aan de kook. (Is je wok niet groot genoeg voor twee kilo mosselen in één keer? Haal dan de helft van het chorizomengsel uit de pan en start met één kilo mosselen.)



7. Schep de mosselen bij het chorizomengsel.

8. Doe de deksel op de wok en breng alles aan de kook. (Is je wok niet groot genoeg voor twee kilo mosselen in één keer? Haal dan de helft van het chorizomengsel uit de pan en start met één kilo mosselen.)

9. Schud de pan een paar keer om. Na 5-6 minuten, of wanneer alle mosselen openstaan, zijn de mosselen gaar.

10. Bestrooi met de grof gehakte koriander.





Europese Unie, Europees Fonds
voor Maritieme Zaken en Visserij



Ontdek meer over Mosselen op:
www.mosselen.nl

