



MUSSLOR I RÖD CURRY OCH KOKOSMJÖLK

I många musselrecept tillagas musslorna med vitt vin. Prova att göra dem med kokosmjölk nästa gång! Grönsakerna i receptet är lätta att byta ut till annat du tycker om eller vad som finns i säsong.

1. Tvätta och rensa musslorna.
2. Skär purjon på längden och skölj bort den jord som kan gömma sig inuti. Skär purjolöken i tunna skivor.
3. Hacka vitlöken i små bitar.
4. Skär moroten i stavar.
5. Värm oljan/smält smöret i en kastrull (ca 5 liter).

6. Häll i currypastan, purjolöken och vitlöken och fräs dem mjuka i oljan/smöret. Rör då och då så det inte bränner vid.

7. Tillsätt kokosmjölken och morotsstavarna. Sjud sakta tills morötterna är nästan mjuka.

8. Tillsätt äppelcidervinäger eller citron. Salta och peppra efter smak.

9. Häll i musslorna och edamebönorna i grytan med kokosmjölken och grönsakerna. Låt sjuda tillsammans i 3-5 minuter tills alla musslor har öppnat sig.



4 PORTIONER | 30 MINUTER

- 1 nät blåmusslor (ca 1 kg)
- 1 bit (ca 10 cm) purjolök
- 1 vitlöksklyfta
- 3 msk röd currypasta
- 1 burk kokosmjölk (400 ml)
- 250 g frysta edamebönor
- 1 morot
- 2 msk äppelcidervinäger eller pressad citron
- Neutral rapsolja (eller en klick smör)
- Salt och peppar

Servera gärna med ris och furikake (som du också hittar i denna receptsamling).

Receptet är hämtat från Havsbondens kokbok – Upptäck framtidens mat från havet



GÖTEBORGS
UNIVERSITET