

havhøst

Opskrift

Blåmuslinger med pasta



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Pasta med muslinger



havhøst

Pasta med muslinger

Alle elsker pasta! Så hvorfor ikke prøve en version med blåmuslinger?

Denne ret er billig, men blæret og super bæredygtig!

Sådan gør du

Start med at rense muslingerne; skyl dem i koldt vand og fjern skægget. Undervejs tjekker du at muslingerne er levende. De skal være lukkede. Bank åbne muslinger let mod køkkenbordet og se om de lukker sig i løbet af et par minutter. Gør de ikke det, skal de kasseres. Det samme gælder muslinger, hvor skallen er knust. Ud med dem.

Skær tomater, gulerødder og porre i mindre tern og læg det hele ned i en af jeres mugs (kopper). Hak persille og hvidløg fint.

Sæt en gryde over højt blus med hvidvin og vand i bunden. Når det koger smider du alle muslingerne i gryden og lægger låg på. De skal dampe indtil de har åbnet sig, det tager typisk 4-5 minutter. Ryst gryden let undervejs for at fordele muslingerne rundt i gryden. Fordel muslingerne i en skål og væden i en mug. Nu skal alle muslingerne pilles ud af skallerne. Det tager lidt tid, men det gør retten meget lettere at spise.

Sæt gryden på middel varme og steg alle grøntsagerne i raspolie. Efter et par minutter tilsættes muslingesaft, fløde, chilliflager og citronsaft. Mens det småkoger hældes pastaen i. Lad det stå i 5 minutter og tilsæt vand, så retten ikke brænder på.

Til sidst tilsættes persille og blåmuslinger og der smages til med salt og peber. Nu er retten klar til servering. Velbekomme!

Tips og tricks

- **Bålmester:** Vælg et gruppemedlem som står for brænde og at holde gang i bålet
- **Skraldespand:** Benyt skraldespanden ved rullebordet til madaffald
- **Opvask:** Vask op løbende så i slipper for stor opvask til sidst. Sørg for at redskaberne er helt tørre inden i ligger det ned i kassen igen.
- **Borddækning:** Dæk bord og spis sammen i gruppen når maden er færdig. Efter maden vaskes de sidste ting op.
- **Bålgryde:** Bålgryden vaskes kun op indvendigt.

Det skal du bruge

- 1 kg blåmuslinger
- 250 g frisk pasta
- 3 tomater
- 2 spsk. raspolie
- 2 fed hvidløg
- 2 dl hvidvin
- 1 dl vand
- 1 dl fløde
- 1 tsk. chilliflager
- citronsaft
- 1 stor gulerod
- ½ porre
- Lille bundt persille
- Salt & peber