PS. food & lifestyle

FASE 3

# Thaise mosselen met kokosmelk, gele curry en tortilla

20 minuten | 1 persoon

## VOEDINGSWAARDE

| | |
|---|---|
| **Energie** | **663 Kcal** |
| **Koolhydraten** | **26 g** |
| **Eiwitten** | **39.1 g** |
| **Vet** | **41.2 g** |
| **Vezels** | **15.2 g** |

Voedingswaarde per persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 PS. Mexican wrap
- 750 g mosselen in schelp (staat gelijk aan ±150 g mosselvlees)
- 200 g Thaise groentemix
- 80 ml kokosmelk
- 1 ½ gele currypasta
- ½ limoen
- 1 takje koriander
- 1 ½ el olijfolie

## BEREIDINGSWIJZE

Verwarm de oven voor op 180°C. Vet de wrap in met wat olijfolie en leg voor circa 5 minuten in de voorverwarmde oven totdat hij knapperig is. Breek vervolgens in stukken. Was de mosselen onder stromend koud water en verwijder de kapotte en al geopende schelpen. Verwarm de olijfolie in een pan en bak de currypasta kort aan. Voeg de groentemix toe en rasp de limoen boven de groenten. Voeg na 2 minuten de mosselen en kokosmelk toe. Roer goed door en doe de deksel op de pan. Laat het geheel circa 6 minuten koken totdat de schelpen open staan. Verwijder de schelpen die niet open zijn gegaan en gooi weg. Snijd de limoen in partjes. Garneer de mosselen met de koriander en serveer samen met de tortilla en de partjes limoen.