

# Gevulde mosselen

**Gevulde mosselen**, lekker voorafje of als hapje op een feestje of als je wat over hebt van de vorige dag gekookte mosselen een prima aanvulling bij je lunch.

Mosselen zijn gezond, laag in kcal en rijk aan vitamine B2, B12 en jodium. maar helaas kan niet iedereen hier tegen. Zo af en toe hoor ik dat mensen een **allergie/intolerantie** hebben voor schaal- en schelpdieren.

Voor: ongeveer 15-20 hapjes

Bereidingstijd: 20 minuten

## Ingrediënten

- Ongeveer 20 mosselen
- 1 klein uitje
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 eetlepel peterselie
- 1 eetlepel citroensap
- 2 eetlepels kookroom
- Zout naar behoefte
- Paar eetlepels paneermeel of panko
- Olijfolie

## Bereiding gevulde mosselen

Snij de ui en knoflook heel fijn. Bak deze in een beetje olijfolie licht aan en voeg de tomatenpuree en peterselie toe.

Laat dit rustig ontzuren. Voeg tenslotte citroensap en kookroom toe. Maak op smaak met wat zout.

Kook ondertussen in een pannetje wat water, ontdoe de mosselen van de baarden en kook deze in 3-4 minuten.

Haal de mosselen uit het warme water en laat ze afkoelen.

(uiteraard de nog dichte mosselen weggooien).

Haal het "vlees" uit de schelp en snij dit fijn.

Verwarm de oven/grill op 220 graden.

Meng het mosselvlees met de tomatenmix en vul de schelpjes.

Leg alles in een ovenvaste schaal, verdeel de paneermeel of panko over de mix en laat dit alles ongeveer 3 minuten grillen.