Omułki z parmezanem

Tę nietypową przystawkę najlepiej przyrządzać z dużych omułków, ponieważ małe podczas grillowania mogą stwardnieć. Przepis mówi o 24 omułkach, ale najlepiej kupić ich co najmniej 30, bo może się okazać, że niektóre trzeba będzie wyrzucić. Dobrym dodatkiem do tej potrawy będą kawałki bagietki.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

100 ml białego wina albo wywaru z ryb, najlepiej domowej roboty
1 duża cebula, drobno posiekana
3 duże ząbki czosnku, posiekane
24 duże omułki, oczyszczone
50 g świeżego pełnoziarnistego chleba
30 g natki pietruszki, posiekanej
30 g parmezanu, świeżo startego
1/2 łyżki skórki otartej z cytryny
szczypta pieprzu kajeńskiego

1 łyżka oliwy z oliwek extra virgin
cząstki cytryny, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

1) Wlać wino lub wywar do dużego rondla, dodać cebulę i czosnek. Doprowadzić do wrzenia na dużym ogniu i gotować 1 minutę. Dodać omułki, przykryć rondel i gotować jeszcze 2–3 minuty. Od czasu do czasu potrząsać rondlem. Gdy omułki się otworzą, wyjąć je szczypcami z rondla i odłożyć. Nieotwarte należy wyrzucić.

2) Kiedy omułki wystygną na tyle, że będzie je można wziąć do ręki, odłamać i wyrzucić górne części muszli. Ułożyć omułki w płytkim żaroodpornym naczyniu, muszlami do dołu. Oddzielić mięso od muszli, ale go nie wyjmować.

3) Rozgrzać opiekacz do wysokiej temperatury. Rozdrobnić chleb w malakserze na drobne okruchy. Dodać natkę pietruszki, parmezan, skórkę otartą z cytryny, pieprz kajeński oraz oliwę z oliwek i ponownie zmiksować.

4) Nałożyć trochę nadzienia na każdego omułka. Wstawić naczynie z nimi na 2–3 minuty do gorącego opiekacza, aby nadzienie lekko się zarumieniło. Ułożyć omułki na talerzach i podawać z cząstkami cytryny.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 167 kcal, 12 g białka, 7 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 12 g węglowodanów (w tym 4 g cukru), 2 g błonnika

Źródło zdjęcia: Shutterstock