28 Αυγούστου 2013

Μύδια αχνιστά

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Υλικά συνταγής

- **1 κιλό** μύδια καθαρισμένα
- **2 ξερά** κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- **2** ντομάτες κομμένες σε ροδέλες
- **3** χρωματιστές πιπεριές κομμένες σε ροδέλες
- **3 κ.σ.** ξίδι μπαλσάμικο
- **1** καυτερή πιπερίτσα ολόκληρη
- **1 σκελίδα** σκόρδο ολόκληρη
- **1 πρέζα** ρίγανη
- **5 κ.σ.** ελαιόλαδο

Πεντανόστιμη και εύκολη συνταγή που είναι σίγουρο ότι θα σας τη ζητάνε ξανά και ξανά!
Εκτέλεση

1. Ελέγχουμε τα μύδια για να δούμε αν κάποιο από αυτά είναι ήδη ανοιχτό. Αν βρούμε τέτοια, τα ρίχνουμε με δύναμη πάνω στον πάγκο της κουζίνας. Αν κλείσουν τα κρατάμε, αν όχι, τα πετάμε. Ύστερα βάζουμε όλα τα κλειστά μύδια σε μπολ με νερό και τα καθαρίζουμε ένα ένα τραβώντας τα μουστάκια τους. Στη συνέχεια τρίβουμε το κέλυφός τους με ένα σφουγγαράκι κουζίνας για να απομακρύνουμε τυχόν τρίχες και βάζουμε τα καθαρά σε άλλο μπολ.

2. Σε βαθιά κατσαρόλα που σκεπάζεται βάζουμε τις ροδέλες ντομάτας, κρεμμυδιών και πιπεριάς. Προσθέτουμε ολόκληρη την καυτερή πιπερίτσα, το μπαλσάμικο, το σκόρδο, τη ρίγανη και το ελαιόλαδο.

3. Ρίχνουμε τα μύδια στην κατσαρόλα και πιάνοντάς την από τα χερούλια την ανακινούμε με δύναμη. Στη συνέχεια σκεπάζουμε κι αφήνουμε το φαγητό να αχνιστεί μόνο για 5΄ σε δυνατή φωτιά. Δεν χρειάζεται να προσθέσουμε νερό γιατί κατεβάζουν τα μύδια.

4. Εκτός Σαρακοστής μπορούμε να γαρνίρουμε τα μύδια με 150 γραμμ. τρίμματα φέτας.

Σημείωση: Όσα μύδια δεν ανοίξουν στο άχνισμα, επίσης τα πετάμε.

Μερίδες: 4
Χρόνος Προετοιμασίας: 10 λεπτά
Χρόνος Μαγειρέματος: 5 λεπτά

Πηγή: argiro.gr