

Μύδια αχνιστά με κρασί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υλικά:

- 1 κιλό φρέσκα μύδια
- 1 πράσινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 1 κρεμμύδι μεγάλο
- 1 ματσάκι μαιντανό
- 1 ποτήρι κρασί λευκό
- πιπέρι

Εκτέλεση:

Ας ξεκινήσουμε από τα βασικά. Πετάξτε όσα μύδια είναι ανοιχτά. Κρατήστε να μαγειρέψετε όσα είναι κλειστά. Καθαρίστε τα από το «τρίχωμα» που έχουν στην άκρη τους, και τρίψτε το κέλυφός τους.

Κόψτε σε λωρίδες πιπεριές και κρεμμύδια και σωτάρητέ τα σε λίγο ελαιόλαδο. (αν θελετε να αποφύγετε το λάδι, λίγο νερό θα βοηθήσει να «μαραθούν» τα λαχανικά σας). Αλάτι δεν βάζουμε καθόλου. Τα μύδια έχουν μπόλικο από μόνα τους. Σβήνουμε με κρασί και ρίχνουμε μέσα τα μύδια. Σκεπάζουμε με καπάκι την

κατσαρόλα .

Δεν θέλουν πολύ άχνισμα. Σε 3-4 λεπτά, τα μύδια έχουν ήδη ανοίξει, από τους ατμούς. Προσθέτουμε τον μαιντανό. Βράζουμε, για ακόμη 4-5 λεπτά κατεβάζουμε και πετάμε όσα μύδια δεν άνοιξαν. Σερβίρουμε σε μπολ, με μπόλικο ζουμί.

Tip:

Μπορείς να προσθέσεις σκόρδο στη συνταγή και να απογειώσεις την γεύση της. Προυπόθεση βέβαια, να σου αρέσει το σκόρδο. Αν δεν είσαι πολύ φίλος, δοκίμασε να βάλεις μια σκελίδα ολόκληρη και να την αφαιρέσεις μετά από λίγα λεπτά.

Πηγή: ipop.gr