

MUSSELBARENS MOULES TIKKA MASALA

TILLAGNING

Tidsåtgång c:a 40 minuter

Blanda yoghurt, garam masala, paprika och chilipulver tillsammans med musslorna, salta och peppra och ställ in i kylan.

Hacka löken och moroten i små bitar, hetta upp en stekpanna med lite rapsolja och fräs grönsakerna i cirka 1 min.

Tillsätt vitlök, ingefära, chili och dom torkade kryddorna och fräs ytterligare 1 min. Tänk på att röra om hela tiden. Tillsätt tomatpuré och fräs lite till.

Tillsätt de marinerade musslorna och fortsätt fräsa cirka 1 min. Häll sedan i de krossade tomaterna och grädden, sjud sedan i cirka 20 minuter.

Smaka av med salt och peppar och servera med ris och hackad koriander.

Recept: David Bark, Musselbaren 2022

INGREDIENSER

4 personer

400 g musselkött
1 dl yoghurt
1 msk garam masala
2 tsk paprikapulver
1 tsk chilipulver
Salt
Peppar

Sås

400 g krossade tomat
2 msk tomatpuré
2 dl grädde
2 st gula lökar
1 st morot
2 st vitlöksklyftor
2 msk färsk riven ingefära
1 st röd chili
2 tsk spiskummin

