BLÅMUSLINGERETTER

Version 1 - august 2026

Inspiration til muslingeelskere



Opskrifter: Steen Hedrup

Illustrationer skabt med Gemini Notebook
tilrettet af Carl Vedel Lauridsen

Blåmuslingeretter



Rengøring af friske blåmuslinger: 3
Kogte blåmuslinger og fond til forskellige retter u/m grøntsager: 3
Opbevaring af tilberedte blåmuslinger og fond i fryser 4
Om opskrifter og illustrationer 4
Koldt tilbehør til nogle tapas og frokostretter 13
Varme sovse til pandekager, forårsruller, pizza, butterdej og pastaretter 18
Brød 21
Frokostretter: 25
Tapasretter: 35
Hovedretter: 61
Pastaretter 67
Indhold 79

RENGØRING AF FRISKE BLÅMUSLINGER:

Blåmuslinger kan spises fra 4 cm's længde – dvs. muslingerne i Vejle Fjord kan samles fra omkring 1. oktober det første leveår. De små blåmuslinger er for mange at foretrække til supper, mens de største ofte foretrækkes til ristede, gratinerede og indsvøbte. Skallerne rengøres for epifytter og urenheder med en børste, for at fonden/suppen ikke skal blive uren. Når man skal fjerne byssustrådene/"skægget", er det mest effektivt at hive ud i "skægget" med tommel- og pegefinger og klippe det af mellem fingrene og skallen.

KOGTE BLÅMUSLINGER OG FOND TIL FORSKELLIGE RETTER U/M GRØNTSAGER:

De rensede blåmuslinger undersøges. Blåmuslinger med ødelagt skal, eller blåmuslinger, der ikke lukker skallerne sammen, når man banker på dem, kasseres.
Hvis man ønsker blåmuslinger, så neutrale i smagen som muligt, kan man komme en lille sjat vand i bunden af gryden. Sæt gryden på komfuret ved høj varme og lad vandet komme i kog. Tilsæt blåmuslingerne og sæt låget på og lad blåmuslingerne blive i gryden til de har åbnet sig. De blåmuslinger der ikke åbner sig kassers. Blåmuslingerne tages ud af skallerne, hvis kun selve muslingekødet skal bruges. Hvis blåmuslingerne skal gratineres, tages den ene skal af. Blåmuslinger til pynt tages fra. Når blåmuslingerne er taget fra, kan væsken dampes ind til en koncentreret fond, og bruges i sammensatte retter med ris eller pasta, eller lægges i fryseren i en beholder til senere brug.
Hvis man ønsker at lave en fond og blåmuslinger med mere smag, kan man riste nogle smagfulde, årstidsbestemte, lokale grøntsager og krydderurter i olie. Hvis man ikke skal bruge væsken med det samme, kan man inddampe fonden og opbevare den i en beholder i fryseren.

OPBEVARING AF TILBEREDTE BLÅMUSLINGER OG FOND I FRYSER

Kogte blåmuslinger, der er taget ud af skallerne, kan opbevares i en beholder eller i en vakuumpakning i fryseren. I køleskabet kan de holde i et par dage.
Fond kan opbevares på lignende måde i fryser.
Tomme muslingeskaller kan også opbevares i fryseren, hvis man vil bruge dem til at dekorere retterne med.

OM OPSKRIFTER OG ILLUSTRATIONER

Illustrationerne er genereret med ai GEMINI NotebookLM og derefter tilrettet. Enkelte steder er de knapt så intelligente – det forventer jeg brugeren af opskriften vil bære over med.

Carl Vedel Lauridsen

SKALDYRSFOND MED MUSLINGER OG KRABBER:



INGREDIENSER:

½ dl. olie
1 kg krabber
1 stk. gulerod
1 stk. pastinak
1 stk. persillerod
¼ selleri
2 stk. porrer
2 stk. laurbærblade
10 stk. blandede peberkorn
1 lille dåse tomatpuré
Muslingefond
2 ½ dl. Hvidvin
½ dl. Cognac
Salt
Chili

FREMGANGSMÅDE:

Krabberne halveres og grøntsagerne snittes groft. Disse ingredienser ristes i den varme olie. Cognac tilsættes og flamberes. Muslingefonden tilsættes og når det koger, tilsættes laurbærblade, peberkorn og tomatpuré. Til sidst smages til med salt og chili. Efter ca. 15 min. sies væsken fra og dampes ind.

BLÅMUSLINGESAUCE:

Guide til den perfekte blåmuslingesauce

Denne opskrift guider dig gennem processen med at lave en smagfuld sauce baseret på dampede blåmuslinger, hvidvin og fløde. Retten er hurtig at tilberede og fungerer perfekt som tilbehør til pasta eller brød.

Ingredienser



Basen: 500g Blåmuslinger

Brug friske, rensede blåmuslinger for den bedste smag og kvalitet.



Væske: Hvidvin & fløde

1 dl hvidvin og 2 dl fløde skaber den cremede konsistens.



Smagsgivere & krydderurter

Løg, hvidløg og masser af frisk, hakket persille.

Tilberedning



Svits løg og tilsæt hvidvin

Varm olie, svits løg/hvidløg, og lad hvidvinen simre i et par minutter.



Damp muslingerne i fløde

Tilsæt muslinger og fløde; lad det simre under låg i 5-7 minutter.



Smag til og servér

Vend persille i og servêr over pasta eller med frisk brød.

NotebookLM

INGREDIENSER:

1 dl olie
1 løg, finthakket
2 fed hvidløg, presset
1 dl hvidvin
2 dl fløde
Frisk persille, hakket
Salt og peber
500 g friske, rensede blåmuslinger

FREMGANGSMÅDE:

Varm olien i en gryde og switch løg og hvidlæg. Tilsæt hvidvin og lad det simre i et par minutter. Læg blåmuslingerne i gryden og hæld fløde over. Læg låg på gryden og lad det simre i ca. 5-7 minutter, indtil blåmuslingerne åbner sig. Smag til med salt og peber og vend hakket persille i saucen. Server muslingesaucen over den kogte pasta eller med friskbagt brød til.

RØGEDE BLÅMUSLINGER:

Guide til røgede blåmuslinger

Denne guide beskriver processen for at forvandle dampede blåmuslinger til en røget delikatesse. Den dækker de nødvendige ingredienser og den præcise fremgangsmåde i røgeovnen.

Ingredienser



250 g dampede muslinger

Brug muslinger der allerede er dampet og klar til rygning.



Rygesmuld

Essentielt for at skabe den rette røgudvikling i ovnen.

Fremgangsmåde



Forberedelse på risten

Læg de dampede blåmuslinger på risten i den opvarmede røgeovn.



Rygning i 10 – 15 minutter

Juster tiden alt efter muslingernes størrelse for det bedste resultat.



NotebookLM

INGREDIENSER:

250 g dampede muslinger

Rygesmuld

FREMGANGSMÅDE:

Blåmuslingerne lægges på en rist i den opvarmede røgeovn. De røges i 10 – 15 min. – alt efter størrelse.

PANDERISTEDE BLÅMUSLINGER:



INGREDIENSER:

250 g dampede blåmuslinger uden skal.
Smør
Salt
Peber
Paprika/karry
4 skiver hvidt brød

FREMGANGSMÅDE:

Blåmuslingerne ristes på en pande med smør og tilføjes krydderier. Blåmuslingerne lægges på brødet, og serveres med mayonnaise eller lign.

KOLDT TILBEHØR TIL NOGLE TAPAS OG FROKOSTRETTER

PEBERRODSSALAT:

INGREDIENSER

125 g mayonnaise
3 spsk. creme fraiche 18%
2 spsk. revet peberrod
Dijonsennep efter smag
Salt
Sukker
Citronsaft af ½ citron

FREMGANGSMÅDE:

Mayonnaise røres med creme fraiche. Peberrod kommes i. Smag til med en anelse af salt, lidt sukker, sennep og citronsaft.

AIOLI:

INGREDIENSER:

Pasteuriserede æggeblommer
1 tsk. sennep
1 tsk. hvidvins-eddike
3 fed hvidløg
5 dl olivenolie
Salt og friskkværnet peber

FREMGANGSMÅDE:

Pisk først æggeblommer sammen med sennep.
Derefter piskes hvidvinseddike i. Pil hvidløgsfed og pres dem. Rør dem i aiolien.
Herefter piskes olivenolien ind i mayonnaisen. Det skal ske gradvist og i en tynd stråle, så olien samles med den øvrige væske.
Smag aiolien til med salt og friskkværnet peber, og anret den i en skål.

TARTARESAUCE:

INGREDIENSER:

1 dl mayonnaise
2 spsk. finthakket syltet agurk
1 spsk. finthakket kapers
1 spsk. finthakket løg
1 tsk. dijonsennep
1 tsk. friskpresset citronsaft
Salt og peber efter smag

FREMGANGSMÅDE:

Bland alle ingredienserne sammen i en skål. Smag til med salt og peber.
Stil tartaresaucen på køl i mindst 30 minutter, så smagen kan udvikle sig.

SENNEPSSOVS:

INGREDIENSER:

¼ l Creme fraiche 18%
1 spsk. dijonsennep
Salt
Peber
Saften af ½ citron

FREMGANGSMÅDE:

Ingredienserne røres sammen og smages til med salt og peber.

CHILISAUCE:

INGREDIENSER:

100 g creme fraiche
1 spsk. stærk/sød chilisovs
1 tsk. Worcester sauce
Saft af ½ citron
½ tsk. røget paprika
½ tsk. sød paprika
2 dl kinaløg
salt & peber

FREMGANGSMÅDE:

Ingredienserne røres sammen og smages til med salt og peber.

GUACAMOLE:

INGREDIENSER

2 modne avocadoer
½ dl Citronsaft
2 spsk. creme fraiche
2 fed hvidløg
1 rødløg
1 chili
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE:

Avocadoerne moses med en gaffel. De øvrige ingredienser tilsættes og der smages til med salt og peber.

ÆGGESALAT:

INGREDIENSER:

4 æg
2 spsk. cremefraiche
2 spsk. mayonnaise
½ tsk. karrypulver
½ tsk. gurkemeje
Salt og peber
Karse

FREMGANGSMÅDE:

Æggene koges I 8 min – afkøles, pilles og hakkes fint. De øvrige ingredienser røres sammen og æggene kommes i.

RYGEOSTSALAT:

INGREDIENSER:

1 del rygeost
1 del creme fraiche
Radiser
Purløg

FREMGANGSMÅDE:

Rygeost blandes med creme fraiche og de fint skivede radisser og snittet purløg røres i.

RAMSLØGSPESTO:

INGREDIENSER:

100 stk. ramsløgsblade
½ l rapsolie
500 smuttede mandler
200 g parmesanost
Salt

FREMGANGSMÅDE:

Ramsløgblade og mandler findeles hver for sig i en foodprocessor. Olie og de findelte ingredienser blendes og til sidst tilsættes ost og salt.

GRØN PESTO:

INGREDIENSER:

Basilikum
½ l rapsolie
500 smuttede mandler
200 g parmesanost
Salt

FREMGANGSMÅDE:

Basilikum og mandler findeles i en foodprocessor hver for sig. Osten rives på et rivejern. Derefter blendes alle ingredienser sammen.

RØD PESTO:

INGREDIENSER:

150 g mandler
100 g ovn-tørrede tomater
100 g revet parmesanost
2 fed hvidløg
3 dl rapsolie
salt

FREMGANGSMÅDE:

Tomater og mandler findeles i en foodprocessor hver for sig. Osten rives på et rivejern. Derefter blendes alle ingredienser sammen.

RØD KARRYPASTA:

INGREDIENSER:

- 4 stk. tørret chili
- 2 stk. løg
- 1 stk. grøn peberfrugt
- 2 tsk. spidskommen
- 1 spsk. korianderpulver
- 2 spsk. frisk koriander
- 1 tsk. salt
- 2 tsk. revet citronskal
- 2 tsk. karry
- 3 fed hvidløg
- 2 tsk. rejepasta
- 1 spsk. olie
- 1 tsk. gurkemeje
- 2 tsk. paprika

FREMGANGSMÅDE:

Blend alle ingredienser til en fast og fin pasta. Kom evt. lidt mere olie i.

HVIDLØGSSMØR:

INGREDIENSER:

- 250 g smør
- 4 fed hvidløg
- 1 bundt persille
- salt

FREMGANGSMÅDE:

Det bløde smør røres med presset hvidløg og fintskåret persille. Salt efter smag.

PERSILLESMØR:

INGREDIENSER:

- 250 g smør
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. paprika
- Revet citronskal af ½ citron
- 1 tsk. salt

FREMGANGSMÅDE:

Bland det bløde smør med presset hvidløg, paprika, citronskal og salt.

VARME SOVSE TIL PANDEKAGER, FORÅRSRULLER, PIZZA, BUTTERDEJ OG PASTARETTER

CITRONSOVS:

INGREDIENSER:

- 2½ spsk. hvedemel
- 25 g smør
- ¼ l mælk
- ¼ l grøntsagsbouillon
- Saften af 1 citron
- Salt

FREMGANGSMÅDE:

Smelt smørret ved lav varme og rør melet i. Tilsæt mælk og bouillon lidt efter lidt under omrøring og til sidst citronsaft. Smag til med salt.

OSTESOVS:

INGREDIENSER:

- 2½ spsk. hvedemel
- 25g smør
- ½ l mælk
- 100 g revet ost
- Revet muskatnød
- Salt

FREMGANGSMÅDE:

Smelt smørret ved lav varme og rør melet i. Tilsæt mælk lidt efter lidt under omrøring. Tilsæt osten under omrøring til osten er smeltet. Smag til med salt.

TOMATSOVS:

INGREDIENSER:

- 25g smør
- 2 løg
- 3 fed hvidløg
- 1 dåse hakkede tomater
- 2 tsk. paprika
- 1 dåse tomatpure
- 1 spsk. timian
- 1 spsk. rosmarin
- 1 spsk. merian
- Salt og peber

FREMGANGSMÅDE:

Rist de hakkede løg og finthakkede hvidløg i smørret. Tilsæt kortvarigt krydderierne og tilsæt derefter de hakkede tomater og tomatpuré. Smag til med salt og peber.

PAPRIKASOVS:

INGREDIENSER:

- 2 spsk. smør
- 1 spsk. hvedemel
- 2 tsk. paprika
- ½ tsk. røget paprika
- 2 dl bouillon
- 1½ dl fløde
- 1 lille dåse tomatpuré
- 1 tsk. løgpulver
- 2 fed knust hvidløg
- Salt og peber

FREMGANGSMÅDE:

Smelt smørret ved lav varme og rør melet i. Hæld bouillon i lidt efter lidt og derefter fløde. Rør krydderier og tomatpuré i og smag til med salt og peber.

KARRYSOVS:

INGREDIENSER:

- 40 g smør
- 3 løg skåret i tern
- 1 æble skåret i tern
- 3 spsk. mel
- 2½ dl piskefløde
- 5 dl fond
- Salt og peber

FREMGANGSMÅDE:

Smelt smørret og sautér løg og æble. Kom karry i efter et par min. Melet kommes i og fonden hældes i lidt efter lidt (hold lidt tilbage). Fløden hældes i og der smages til med salt og peber og resten af fond'en hældes i til den rette konsistens.

HOLLANDAISESAUCE:

INGREDIENSER:

- 250 g smør
- 3 æggeblommer
- Saft af ½ citron
- Salt

FREMGANGSMÅDE:

Bland æggeblommer og citronsaft. Rør det netop smeltede smør i lidt ad gangen. Rør, rør, rør. Smag til med salt. Temperatur ikke over 60^0!

BEARNAISESAUCE:

INGREDIENSER:

200 g smør
3 spsk. vand
4 æggeblommer
3 spsk. bearnaiseessens
1 dl frisk estragon
Salt
Peber
½ citron saft

FREMGANGSMÅDE:

Hæld vand og bearnaiseessensen i en gryde og tilsæt æggeblommer. Varm op ved middel varme og pisk massen sammen. Tilsæt herefter smør lidt efter lidt, mens der piskes. Temperaturen holdes lige under 40^0. Når al smørret er hældt i saucen tilsættes frisk estragon og smages til med salt, peber og citron.

BRØD

FLUTES:

INGREDIENSER:

3 dl vand
15 g gær
2 tsk. salt
100 g durummel
300 g hvedemel

FREMGANGSMÅDE:

Hæld vandet i en skål og rør gær og salt i. Tilsæt durum- og hvedemel og rør det hele sammen til en fast og let klistret masse. Sæt en plastikfilm over skålen, og sæt den i køleskab i mindst 8 timer. Drys godt med mel på køkkenbordet, del dejen i to. Træk dejen ud til to flutes og rids med en skarp kniv en stribe ned gennem brødet. Bages i en ovn ved 210^0 C i 20 – 25 min.

GROVE KNÆKBRØD MED TANG:

INGREDIENSER:

100g solsikkefrø
100g sesamfrø
100g hørfrø
100g græskarkerner
75g havregryn
25 g tørret sukkertang
3 tsk. salt
2 tsk. bagepulver
75g rugmel
200g hvedemel
1dl olie
3dl vand

FREMGANGSMÅDE:

Bland de tørre ingredienser sammen og tilsæt olie og vand, og ælt det hele sammen til en ensartet masse. Del massen i tre og fordel dem på hver sit stykke bagepapir og dæk med yderligere et stykke bagepapir og planér det ud med en kagerulle. Fjern det øverste stykke bagepapir og placer resten på en bageplade. Skær dejen ud i passende stykker. Ovnen sættes på 180^0 i 18 – 20 min.

BLINIS:

INGREDIENSER:

- 2 dl mælk
- 2 æg
- 1 dl hvedemel
- 1 tsk. bagepulver
- 2 dl boghvedemel
- Salt og peber
- Smør til stegning

FREMGANGSMÅDE:

Bland mælk og æg og pisk det blandede mel, bagepulver samt krydderier. Lav blinis på en blinispande.

KARTOFFELBLINIS:

INGREDIENSER:

- 400 g kartofler kogte
- 2 dl hvedemel
- 1 dl cremefraiche
- 2 æggeblommer
- 2 æggehvider
- Salt og peber
- Muskatnød revet
- Smør

FREMGANGSMÅDE:

De kolde, kogte kartofler moses og blandes med hvedemel, cremefraiche. Salt, peber og muskatnød tilsættes og de stiftpiskede æggehvider vendes i med let hånd. En blinispande varmes op og der tilsættes smør. Blinis steges brune på begge sider.

GROFT GRYDEBRØD MED TANG:

INGREDIENSER:

- ¼ pakke gær
- 300 g vand
- 200 g hvedemel
- 200 g grahamsmel
- 25 g findelt tørret tang
- 1 tsk. salt

FREMGANGSMÅDE:

Bland ingredienserne sammen i en skål, og læg en plastikfilm over og lad massen hvile i et døgn ved stuetemperatur. Drys mel på

køkkenbordet og bland det i dejen til den er lidt fastere. Læg dejen i en smurt skål i et par timer. Opvarm en ildfast gryde i ovnen ved 250^0. Hæld dejen i den meget varme gryde, som er drysset med et lag mel, og sæt gryden med låg på tilbage i ovnen i 30 min. Tag låget af gryden og bag brødet i yderligere 15 min. Tag brødet ud og læg det på en rist i 15 min.

TÆRTEDEJ:

INGREDIENSER:

70 g grahamsmel
130 g hvedemel
100 g smør
50 g græsk yoghurt
1 æg
1 tsk. salt

FREMGANGSMÅDE:

Bland hvedemel og grahamsmel med salt og smuldre smør i melblandingen. Saml dejen med æg og yoghurt og lad dejen hvile i en skål i køleskabet i 30 minutter. Rul dejen ud og tryk derefter dejen ud i en smurt tærteform. Prik huller i dejen med en gaffel og pensel evt. bunden med æggehvide.

FYLD:

INGREDIENSER:

300 g porrer i tynde skiver
50 g. groft revne gulerødder
200 g blåmuslinger
4 æg, sammenpisket
2 dl mælk
1½ dl hytteost 4 %
Salt og peber
50 g reven emmentaler eller anden ost.
Pynt: lidt grønt eller spiselige blomster, små tomater.

FREMGANGSMÅDE:

Pres dejen ud i tærteformen og pensl den med sammenpisket æg i en 175^0 varm ovn i 15 min. Porrer og gulerødder opvarmes kortvarigt i olie. Æg, mælk og hytteost piskes sammen og hældes ud over tærtebunden og følges af porrer og gulerødder, og drysses med salt og peber. Efter yderligere 15 min drysses osten over tærten, og 15 min senere er retten færdig.

PIZZADEJ:

INGREDIENSER:

25 g gær
1 tsk. salt
1,5 dl lunkent vand
1,5 dl mælk
1 æg
½ dl olie
300 g tipo 00 mel
300 g hvedemel

FREMGANGSMÅDE:

Gæren opløses i lunkent vand og der tilsættes ca. ½ dl af melet. Blandingen står i ca. 10 min. Melet blandes med salt og derefter tilføjes gærblandingen, mælk, æg og olie. Dejen ældes til en ensartet masse.

MINI BURGERBOLLER

INGREDIENSER:

3½ dl mælk
25 g gær
2 spsk. sukker
1½ tsk. salt
1 knivspids kardemomme
550 g hvedemel
2 æg
125 g blødt smør
25 g findelt sukkertang
1 æg sammenpisket
Sesamfrø til pynt

FREMGANGSMÅDE:

Gær og sukker opløses i lunken mælk. Mel, salt, tang og kardemomme blandes og æggene slås ud og sammen med smørret røres det ind i melblandingen. Lidt efter lidt tilsættes gærblandingen. Dejen hviler gerne i en time i en skål dækket med et viskestykke over. Del dejen i 24 ens dele og tril dem til små kugler. Læg dem på en bageplade dækket med bagepapir, og bag bollerne i en forvarmet ovn ved 200^0 i 10 min midt i ovnen.

FROKOSTRETTER:

BLÅMUSLINGESALAT.



INGREDIENSER:

300 g kogte blåmuslinger
½ l drænet creme fraiche
2½ dl hjemmelavet mayonnaise
Salt, peber, citron, stærk Dijon sennep

Groft, hvidt brød eller butterdejsmuslinger
Pynt: dild, purløg eller skivede radiser.

FREMGANGSMÅDE:

Cremefraiche, mayonnaise og sennep blandes og smages til med salt, citron og peber. Til sidst vendes blåmuslingerne uden skal i blandingen. Blåmuslingesalaten serveres på en skive groft, hvidt brød eller butterdejsmuslinger eller lign. Pynt evt. med enkelte muslinger i skal.

OMELET MED BLÅMUSLINGER:

Lækker muslingeomelet:
Trin for trin guide

Ingredienser & forberedelse



Basen: Æg og fløde
Brug 8 æg og ½ liter piskefløde for en cremet konsistens.





Fyldet: Muslinger og grønt:
Tilsæt 300 g kogte blåmuslinger, 2 dl kinaløg og 2 dl peberfrugt.



Krydderier til smag
Smag til med 1 tsk. paprika og ½ tsk. salt.

Tilberedelsestrin



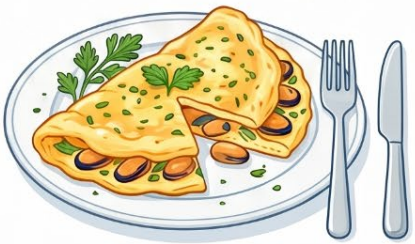
Pisk og start stegningen
Pisk æg, fløde og krydderier; hæld massen på en middelvarm pande.



Tilsæt fyldet efter 2 minutter
Fordel muslinger (uden skal) og urter ovenpå æggemassen.



Steg færdig under låg
Læg låg på og varm retten igennem.



NotebookLM

INGREDIENSER:

3 spsk. olie
8 æg
½ l piskefløde
300 g kogte blåmuslinger
2 dl kinaløg
2 dl peberfrugt
1 tsk. paprika
½ tsk. sal

FREMGANGSMÅDE:

Æg og fløde piskes sammen med krydderierne. Æggemassen hældes på en middelvarm pande. Efter et par min. tilsættes urter og muslinger uden skal. Læg låg på og varm retten igennem i 10 – 12 min. Pynt evt. med enkelte muslinger i skal.

MUSLINGETERRINE:

Den perfekte muslingeterrine:
En trin-for-trin guide

INGREDIENSER

Fisk og skaldyr

300 g kogte muslinger og 300 g torsk eller laks.



Væske og bindemiddel

2 dl muslingefond, 2 dl cremefraiche og 4 æg.



Grøntsager og krydderier

200 g spinat, 1 peberfrugt samt salt, peber og smør.



FREMGANGSMÅDE



1. Forberedelse af spinat

Blanchér spinatbladene i 3 min., pres vandet af og hak dem groft.



2. Tilberedning af fiskepuré

Lav en fin puré af de forberedte ingredienser.



3. Samling af terrinen

Bland de hele muslinger uden skal ind i den færdige fiskepuré.

NotebookLM

INGREDIENSER:

300g kogte muslinger
2 dl. muslingefond
300g torsk/laks
200g spinat
4 æg
1 peberfrugt
2 dl cremefraiche
Salt og peber
Smør

FREMGANGSMÅDE:

Blancer spinatbladene i 3 min. Pres vandet af bladene og hak dem groft. Lav en fin puré af fisk, muslingefond, æg, cremefraiche og peberfrugt. Bland muslinger uden skal i pureen – pynt evt. med enkelte muslinger i skal.

TARTELETTER MED BLÅMUSLINGEFYLD:



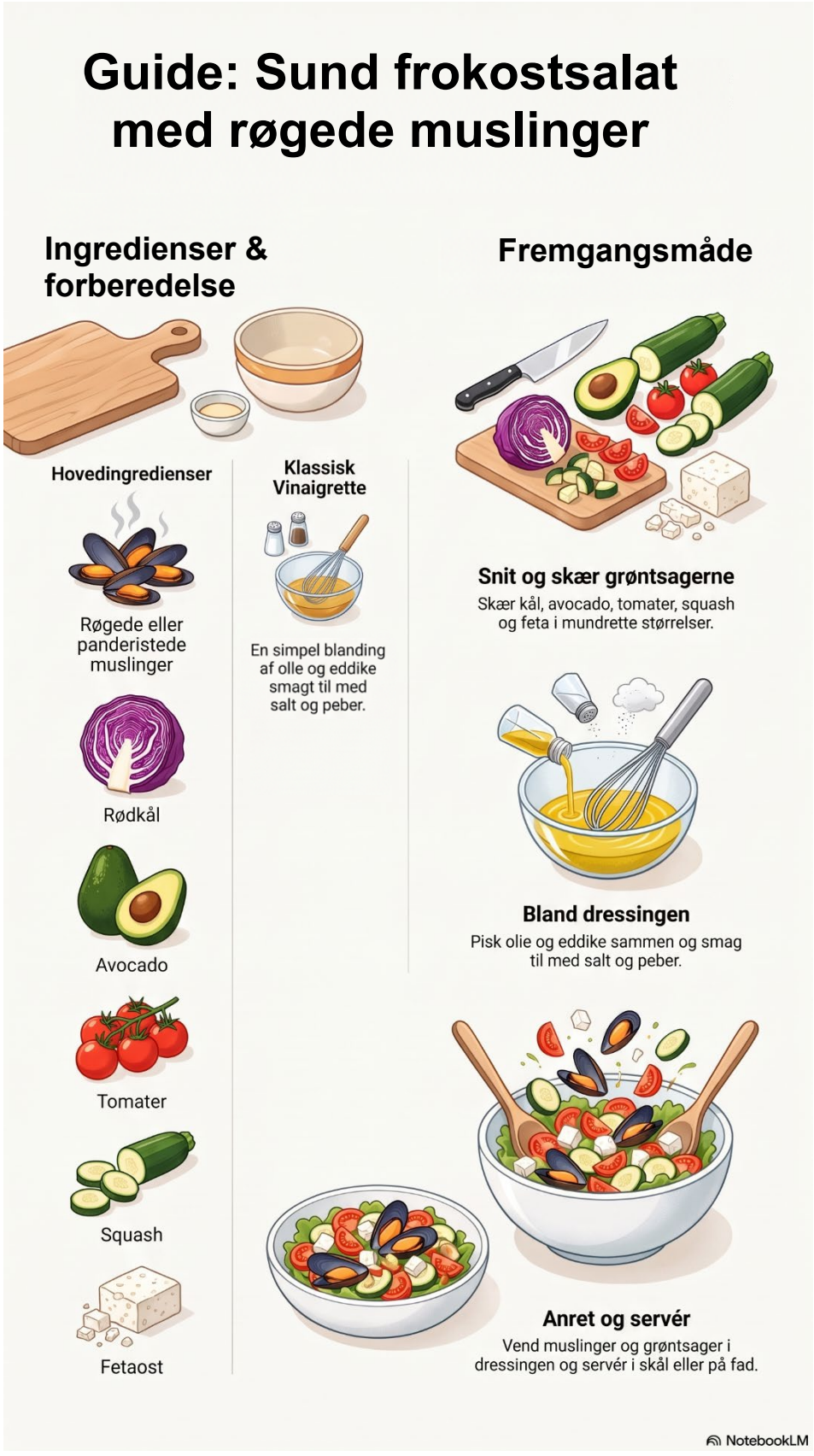
INGREDIENSER:

24 tarteletter
500g kogte muslinger
3 dl muslingefond
2 dåser aspargessnitter
50g smør
1 dl hvedemel
1 dl piskefløde
3 dl forårs-/kina-/ramsløg
salt og peber

FREMGANGSMÅDE:

Smørret smeltes ved middel varme og hvedemelet røres i. Væsken fra aspargessnitterne hældes i lidt efter lidt. Muslingefonden tilføjes og herefter piskefløden. Løgene og aspargessnitterne tilsættes og der smages til med salt og peber. Muslingerne vendes i blandingen. Tarteletterne varmes i ovnen efter anvisning på pakken. Det varme fyld hældes i tarteletterne og serveres straks. Pynt evt. med enkelte muslinger i skal.

FROKOSTSALAT MED RØGEDE MUSLINGER



INGREDIENSER:

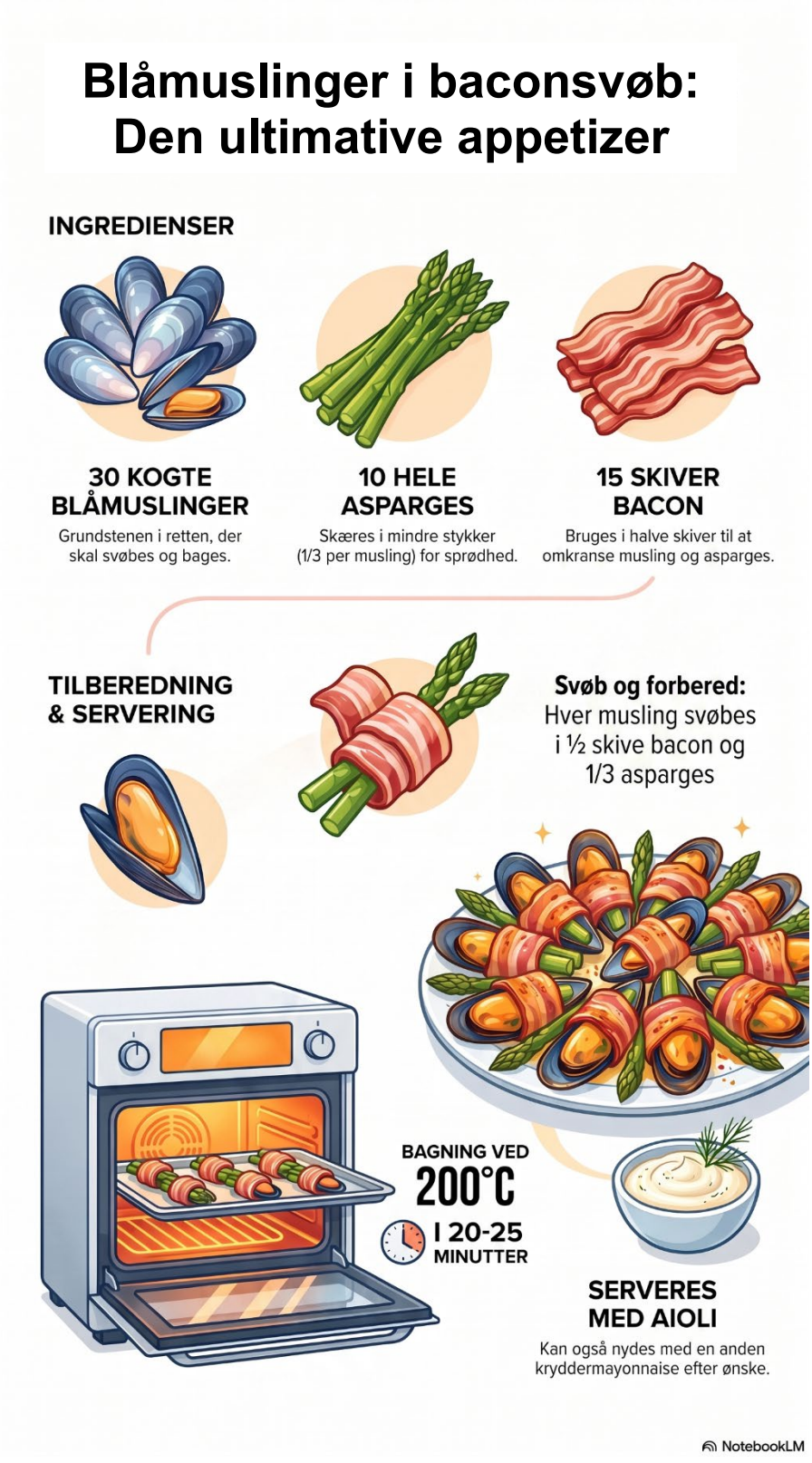
Rødkål
Avocado
Tomater
Squash/agurk
Fetaost/skæreost
Røgede/panderistede muslinger
Olie
Eddike
Salt
Peber

FREMGANGSMÅDE:

Snit rødkål i fine strimler. Halvér avocadoer og skær dem ud i mundrette størrelse. Skær tomater i passende størrelser og skær squash i skiver og halvér. Skær fetaost i tern. Bland olie og eddike og smag til med salt og peber. Bland grøntsager og muslinger i en skål eller server på et fad. Hæld olie/eddikeblandingen over.

TAPASRETTER:

BLÅMUSLINGER I BACONSVØB:



INGREDIENSER:

30 kogte blåmuslinger
10 hele asparges
15 skiver bacon

FREMGANGSMÅDE:

Blåmuslingerne svøbes hver i ½ skive bacon, 1/3 asparges, lægges evt. i en skal og sættes i en 200^0 varm ovn i 20 -25 minutter. De serveres evt. med en aioli eller en anden kryddermayonaise.

FRITURESTEGTE BLÅMUSLINGER I BEIGNETDEJ:

Sprøde friturestegte blåmuslinger i beignetdej

Ingredienser



½ kg kogte blåmuslinger
Skal være uden skal og klar til panering.



Den perfekte beignetdej
250 g mel, 1 mørk øl, 2 tsk. bagepulver, salt og peber.



Ekstra mel og olie
Bruges til at vende muslingerne i før dejen og til selve friteringen.

Fremgangsmåde



Bland dejen og lad den hvile
Pisk øllen i de tørre ingredienser og lad dejen stå i 30 minutter.



Panering af muslingerne
Vend muslingerne først i mel og derefter i beignetdejen.



Fritering til de er sprøde
Sænk muslingerne forsigtigt ned i den varme olie med en hulske.

Gemini Notebook

INGREDIENSER:

½ kg kogte blåmuslinger
250 g mel plus mel til at dyppe muslingerne i
1 mørk øl
2 tsk. bagepulver
1 tsk. salt
Peber

FREMGANGSMÅDE:

Bland mel, bagepulver, salt og peber og pisk derefter øllen i. Lad dejen vente i ½ time. Vend muslingerne i mel, og derefter i beignetdejen. Blåmuslinger med dej sænkes med en hulske ned i den 180^0 varme olie.

GRATINEREDE BLÅMUSLINGER:



INGREDIENSER:

1 kg store kogte blåmuslinger

100 g revet parmesanost

Pesto eller kryddersmør

FREMGANGSMÅDE:

De kogte blåmuslinger placeres i hver sin skal, fyldes med pesto eller kryddersmør og drysses med parmesanost og sættes på en rist i ovnen ved 200^0 i 5 – 7 min. Muslingerne serveres med flutes.

BLINIS MED RØGEDE/PANDERISTEDE BLÅMUSLINGER:



INGREDIENSER:

Blinis	Kold sauce
Røgede/panderistede blåmuslinger	Dild/purløg/syltede rødløg/cornichoner

FREMGANGSMÅDE:

Læg en lille portion kold sauce på de kolde blinis. Placer blåmuslinger oven på og pynt med grønt.

RISTET HVIDT BRØD MED BLÅMUSLINGER:



INGREDIENSER:

Hvidt brød
Røgede/smørristede muslinger
Salt
Peber
Kold sauce/aioli/pesto

FREMGANGSMÅDE:

Rist hvidt brød og smør det med en kold sauce. Placer blåmuslinger oven på drys salt og peber på.

SMÅ BLÅMUSLINGEBURGERE:



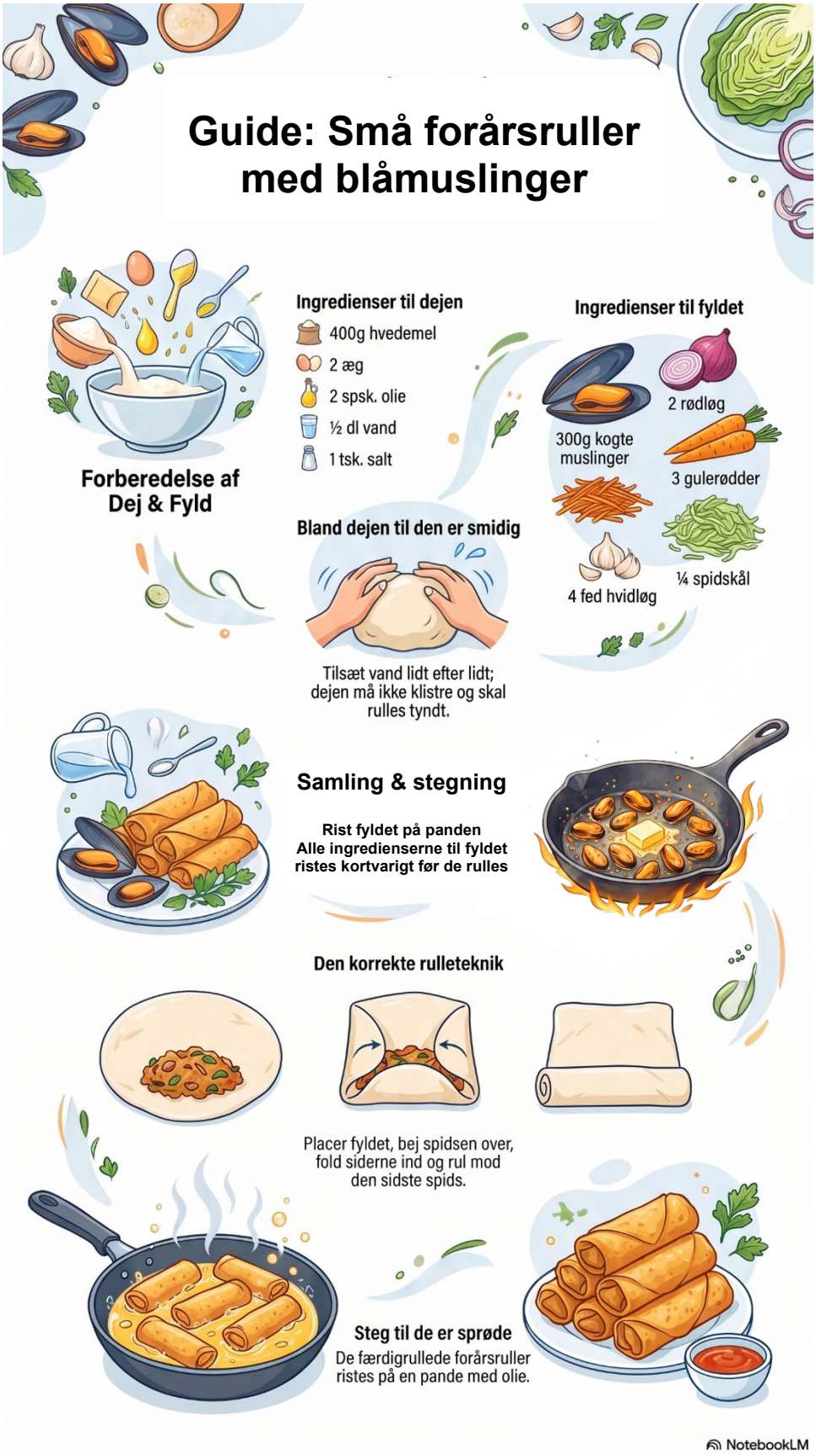
INGREDIENSER:

4 stk. burgerbolle
250 g blåmuslinger
2-3 fed hvidløg
1 løg
1 tsk. sennep
2 æg
1 saft af én citron
2 dl dild
2 dl persille
5 deciliter hvedemel
1,5 deciliter havregryn
Salt og peber
Smør til stegning

FREMGANGSMÅDE:

Blend muslinger, grønt, fugtigt og krydderier i en foodprocessor.
Hæld massen over i en skål og bland mel og havregryn i.
Konsistensen skal være som en frikadellemos.
Tilbehør kan være creme fraiche med hakkede cornichoner, syltede rødløg og soltørrede tomater.

SMÅ FORÅRSRULLER MED BLÅMUSLINGER:



FORÅRSRULLEDEJ

INGREDIENSER:

400 g hvedemel
2 æg
2 spsk. olie
½ dl vand
1 tsk. salt

FREMGANGSMÅDE:

Bland mel, æg og olie og salt. Tilsæt vand lidt efter lidt. Dejen må ikke klistre. Rul dejen tyndt ud og skær dejen ud i passende 4-kanter.

FYLD:

INGREDIENSER:

2 spsk. olie
2 rødløg
3 gulerødder
4 fed hvidløg
¼ spidskål
300 g kogte muslinger

FREMGANGSMÅDE:

Alle ingredienser ristes kortvarigt på en pande.
Fyldet placeres på tværs af dej4-kanterne i den ene ende. Den nærmeste spids bøjes ind over fyldet og siderne lægges ind mod midten. Fyldet rulles mod den sidste spids. Forårsrullerne ristes på en pande med olie.

SMÅ MUSLINGEFRIKADELLER:



INGREDIENSER:

250 g blåmuslinger
2-3 fed hvidløg
1 løg
1 tsk. sennep
2 æg
1 saft af én citron
2 dl dild
2 dl persille
5 deciliter hvedemel
1.5 deciliter havregryn
Salt og peber
Smør til stegning

FREMGANGSMÅDE:

Muslingekød, hvidløg, løg, sennep, æg, saft, dild og persille findeles i en foodprocessor. Massen ældtes sammen med mel, havregryn samt salt og peber. Frikadellerne placeres på panden med smeltet smør i den rette størrelse.

BUTTERDEJSMUSLINGER MED BLÅMUSLINGER:



INGREDIENSER:

En butterdejsplade
1 æg
Ristede/røgede muslinger
Kold/varm sauce

FREMGANGSMÅDE:

Udstik 12 cirkulære stykker butterdej og placer dem på et stykke bagepapir. Bøj den ene halvdel over den anden og rids 6 striber fra bund til top og en cirkelbuerids ved bunden. Pensl hver enkel med sammenpisket æg. Stil de 12 butterdejstykker i en 200^0 varm ovn i ca. 15min. Skær muslingestykkerne op i midten – vandret og tilføj muslingesalat. Pynt evt. med muslinger i skal.

RISTEDE RUGBRØDSSKIVER, BLÅMUSLINGER OG GUACAMOLE:



INGREDIENSER:

4 skiver rugbrød
150 g blåmuslinger
guacamole

FREMGANGSMÅDE:

Skær rugbrødet ud i ¼. Rist brødet på begge sider til en passende sprød konsistens. Smør guacamole på brødet og fordel muslingerne oven på. Andre brødtyper kan anvendes efter smag.

MINIPIZZA MED REJER OG MUSLINGER:



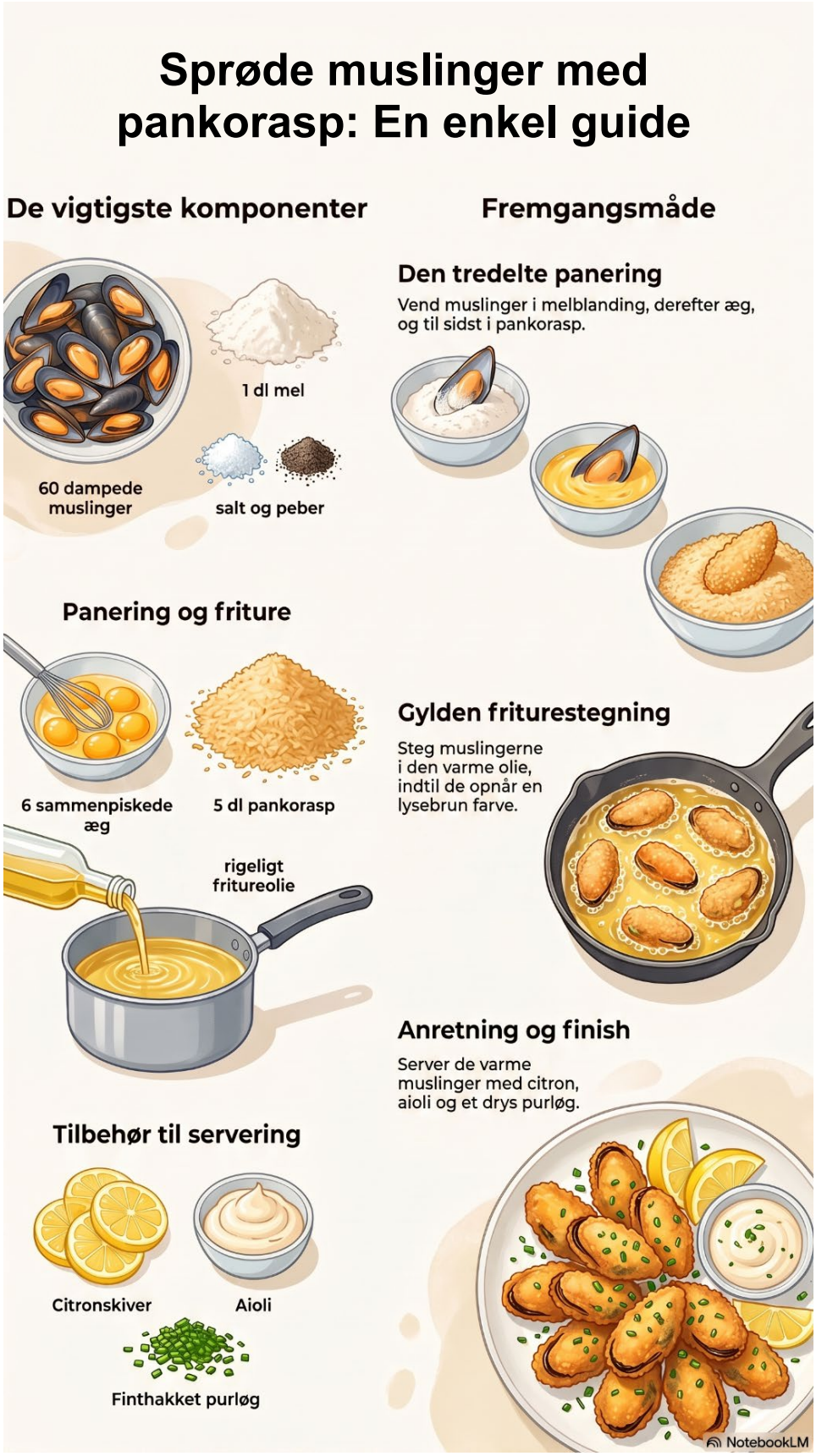
INGREDIENSER:

Pizzadej
Tomatsauce
300 g blåmuslinger
100 g rejer
100 g revet ost

FREMGANGSMÅDE:

Del dejen i passende små, runde plader. Smør tomatsaucen ud til én cm fra kanten og fordel muslinger og rejer på minipizzaerne. Osten drysses over.

MUSLINGER MED PANKORASP:



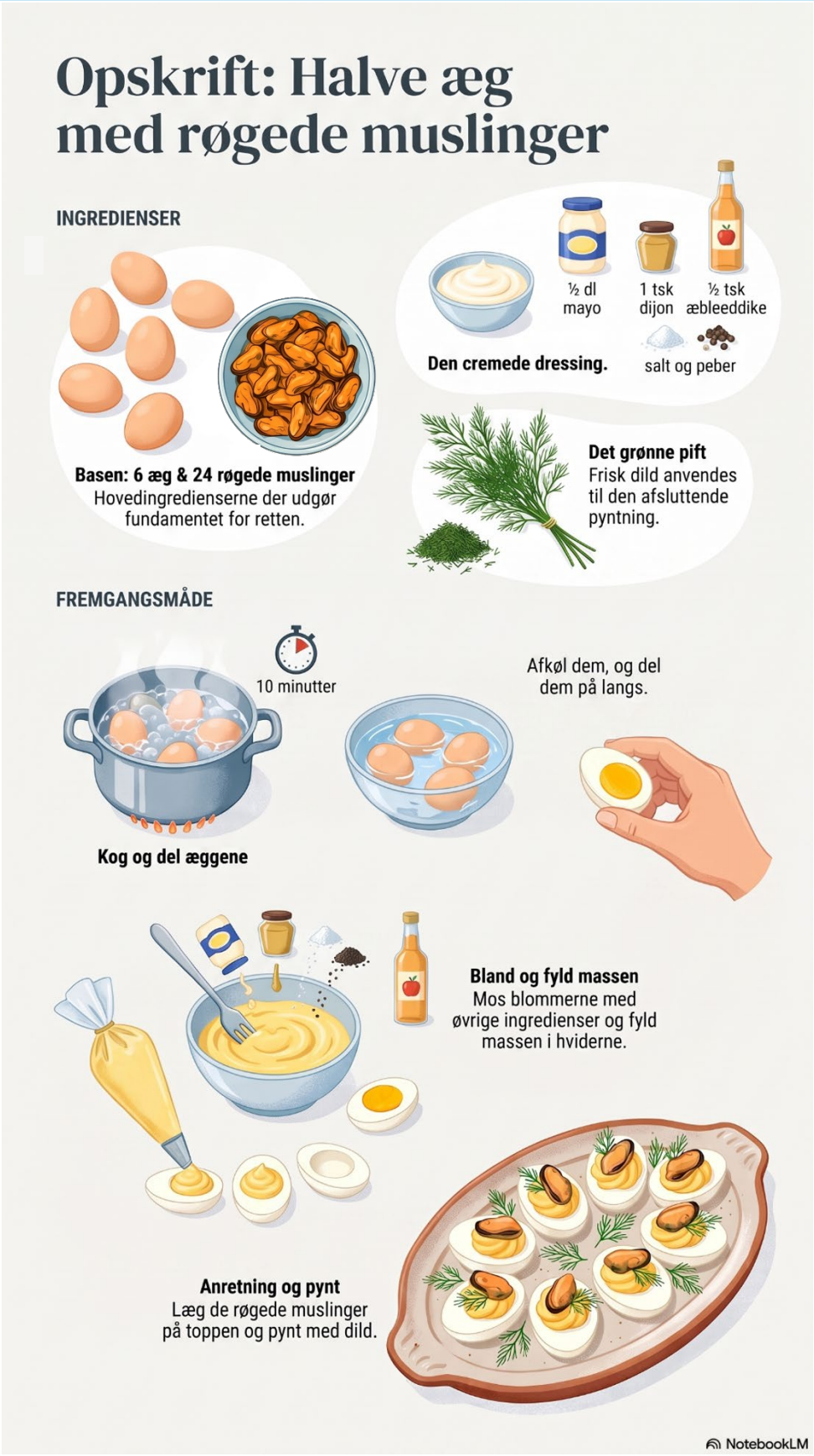
INGREDIENSER:

60 muslinger
1 dl mel
Salt og peber
6 æg
5 dl pankorasp
Fritureolie
Citronskiver
Aioli
Purløg

FREMGANGSMÅDE:

Muslingerne vendes i mel blandet med salt og peber. Herefter dyppes de i sammenpiskede æg og til sidst vendes de i pankorasp. Nu dyppes de i den varme olie til de bliver lysebrune. Serveres med citron, aioli og purløg.

HALVE ÆG MED RØGEDE MUSLINGER:



INGREDIENSER:

6 æg
24 røgede muslinger
½ dl mayonaise
1 tsk. dijonsennep
½ tsk. æbleeddike
½ tsk. salt og peber

FREMGANGSMÅDE:

Æggene koges i 10 min – afkøles og deles på langs. Æggeblommerne tages ud, moses med en gaffel og blandes med de øvrige ingredienser. Massen fyldes i de halve æggehvider og de røgede lægges på toppen og der pyntes med dild.

MUSLINGER I VARM HVIDLØGSOLIE:

INGREDIENSER:

300 g kogte muslinger
6 fed hvidløg
1 chili
2 dl olivenolie
3 tsk. Paprika
1 bundt persille

FREMGANGSMÅDE:

Skær hvidløg og chili i små tern. Varm olien op og steg ternene. Læg muslingerne i et opvarmet fad og hæld den varme olie over. Server straks.

HOVEDRETTER:

RISOTTO:



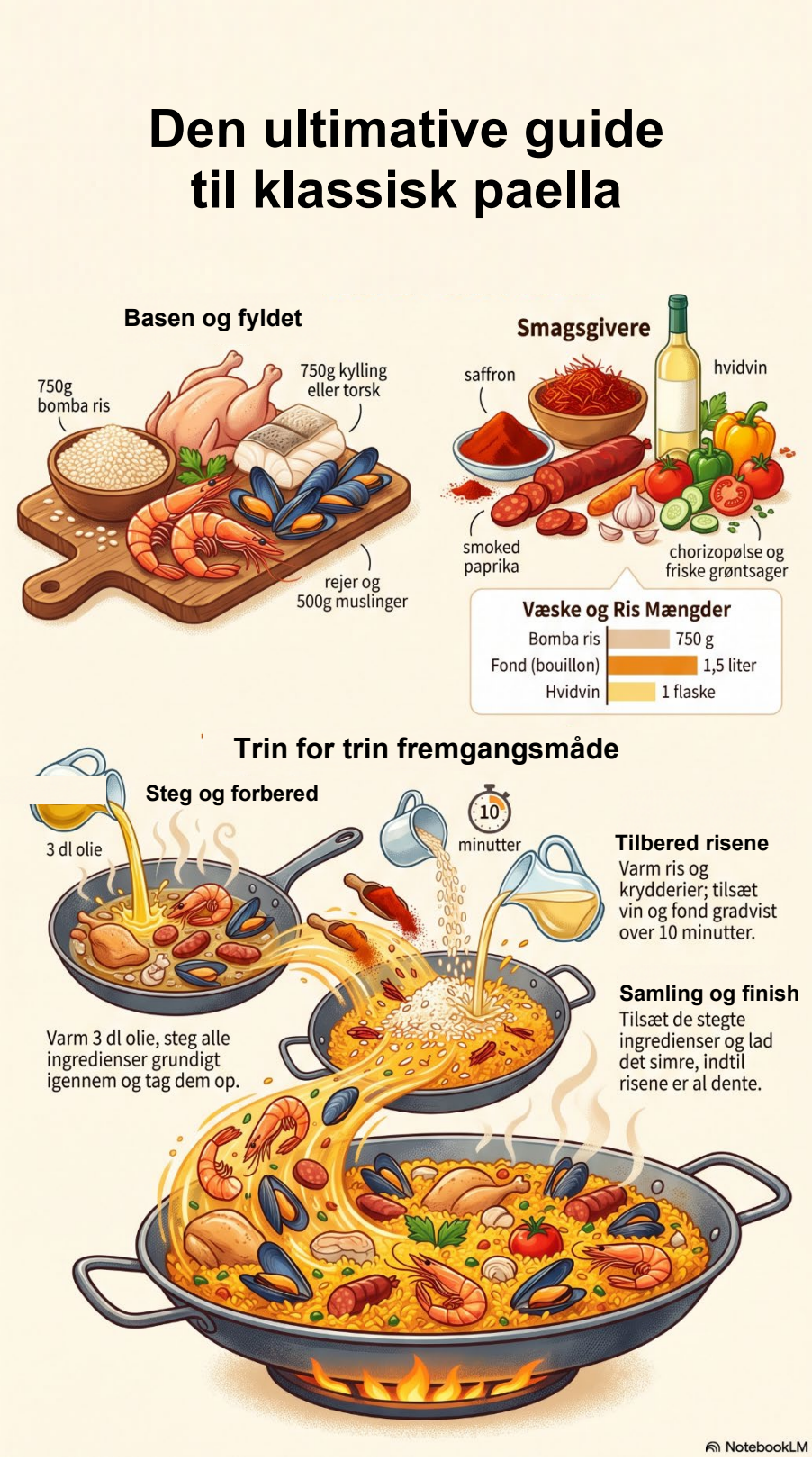
INGREDIENSER:

3 dl risottoris
250 g kogte blåmuslinger
3 dl forårs-/kina-/ramsløg
3 løg
3 fed hvidløg
2 dl hvidvin
7 dl blåmuslingefond
100 g smør
1 dl persille
½ dl parmesan
1 tsk. salt
Hvid peber

FREMGANGSMÅDE:

Smørret smeltes i en gryde og løgene varmes ved en svag varme. Risene kommes i og varmes godt igennem – de skal opsuge en del af fedtstoffet. Muslingefond hældes på risene til de er dækket. Rør konstant rundt og påfyld fond til det hele er brugt. Derefter hældes vin på. Smag til med salt, peber og parmesan, tilsæt muslingerne og pynt med persille.

PAELLA:


Den ultimative guide til klassisk paella
Basen og fyldet
750g bomba ris
750g kylling eller torsk
rejer og 500g muslinger
Smagsgivere
saffron
hvidvin
smoked paprika
chorizopølse og friske grøntsager
Væske og Ris Mængder
Bomba ris 750 g
Fond (bouillon) 1,5 liter
Hvidvin 1 flaske
Trin for trin fremgangsmåde
Steg og forbered
3 dl olie
Varm 3 dl olie, steg alle ingredienser grundigt igennem og tag dem op.
10 minutter
Tilbered risene
Varm ris og krydderier; tilsæt vin og fond gradvist over 10 minutter.
Samling og finish
Tilsæt de stegte ingredienser og lad det simre, indtil risene er al dente.
NotebookLM

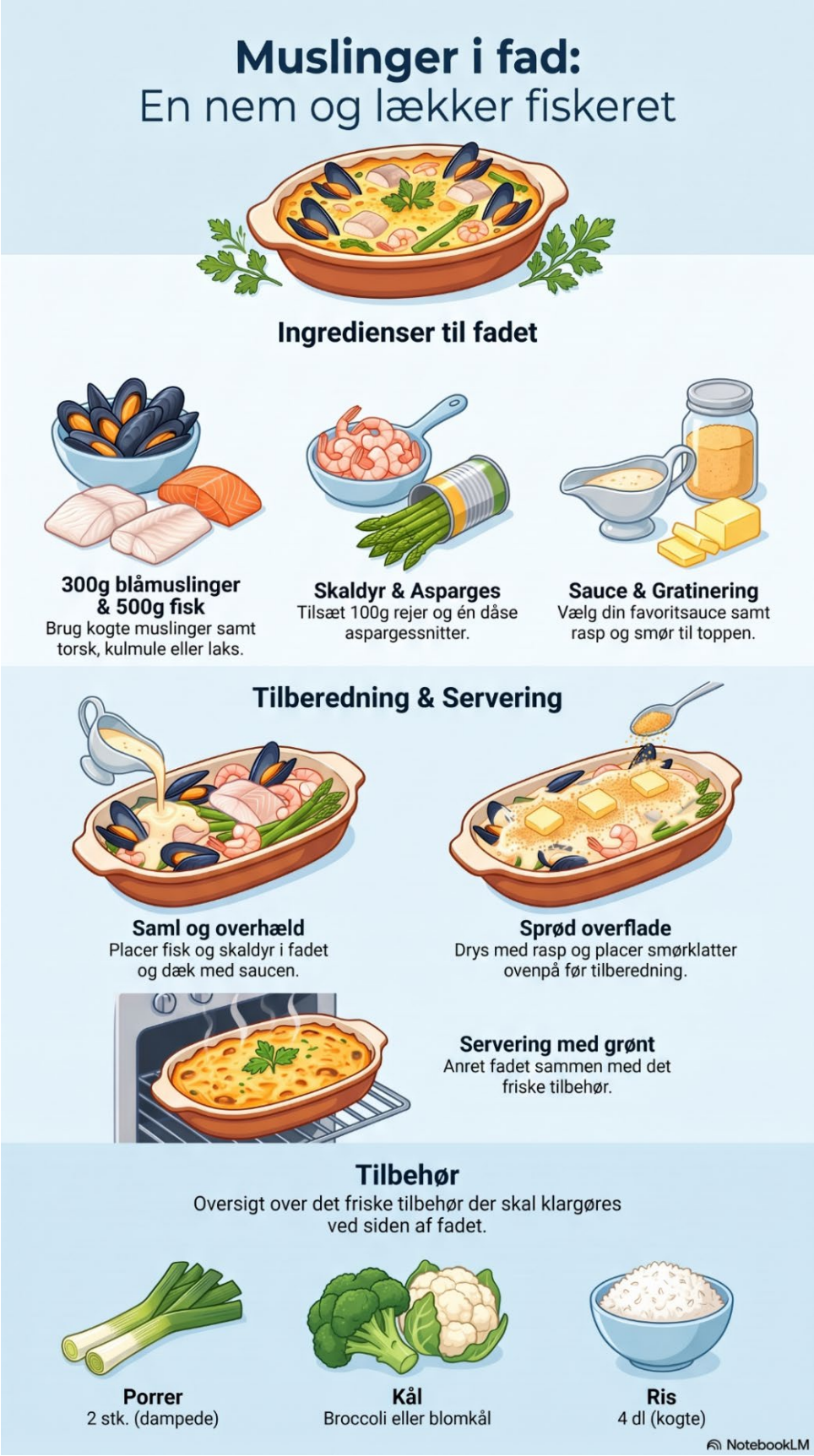
INGREDIENSER:

3 dl olie
750 g bomba ris
750 g kylling/torsk eller lign.
Rejer
500 g kogte blåmuslinger og muslinger i skal til pynt
½ chorizapølse skåret i fine tern
4 peberfrugter
2 løg
8 fed hvidløg
Frosne grønne ærter
2 dåser flåede og hakkede tomater
4 tsk. røget paprika
Safran
1½ liter fond
1 fl hvidvin
3 citroner
Persille til drys

FREMGANGSMÅDE:

Varm olien op og steg de forskellige ingredienser igennem. Tag dem op når de er gennemstegte. Tilsæt krydderier og ris og varm igennem ved en svag varme mens risene optager fedtstoffet. Tilsæt fond og vin lidt efter lidt og lad det koge op og lad det varme i ca. 10 min. Tilsæt de gennemstegte ingredienser og lad det hele varme igennem ved lav varme til risene er al dente. Smag retten til med krydderier.

MUSLINGER I FAD:



INGREDIENSER:

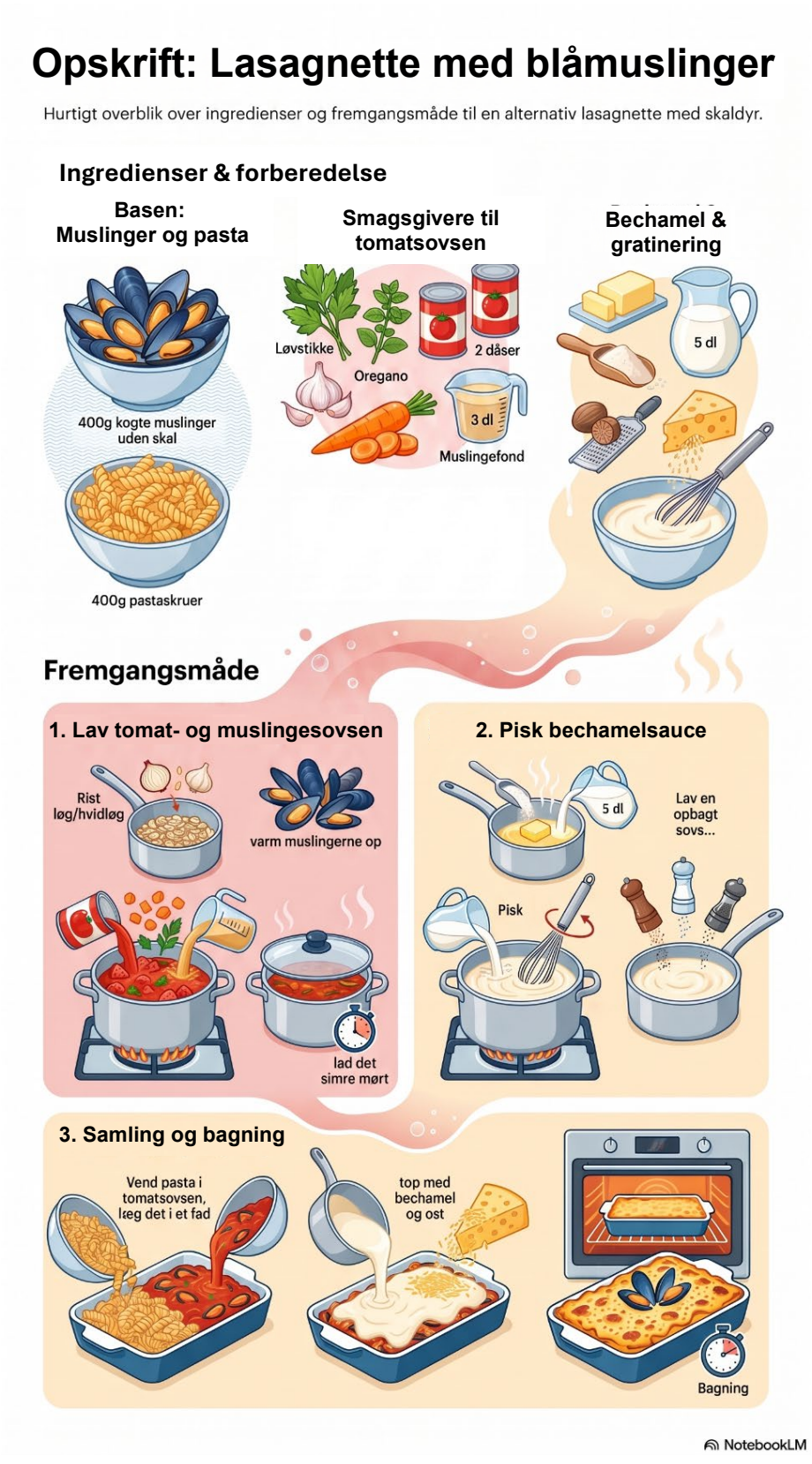
300 g kogte blåmuslinger
500 g kogt torsk/kulmule/laks
1 dåse aspargessnitter
100 g rejer
Ostesauce/citronsauce/ paprikasauce/hollandaise sauce
Rasp
Smør
2 porrer
Broccoli/blomkål
4 dl ris

FREMGANGSMÅDE:

Placer muslinger, fisk, rejer og aspargessnitter i et fad og hæld sauce over. Drys med rasp og placer smørklatter oven på. Server med dampede porrer og kål og kogte ris.

PASTARETTER

LASAGNETTE MED BLÅMUSLINGER:



INGREDIENSER:

400 g kogte muslinger
400 g pastaskruer
1 dl olie
1 løg
4 fed hvidløg
1 blad løvstikke
2 gulerødder
2 dåser finthakkede tomater
1 dåse tomatpure
2 dl mælk
3 dl muslingefond
1 spsk. oregano
Salt og peber
Bechamelsovs:
2 spsk. smør
1½ spsk. mel
3 dl mælk
Muskatnød
Salt og peber
2 dl revet ost

FREMGANGSMÅDE:

Rist løg og hvidløg i den varme olie og varm muslingerne kortvarigt op. Tilsæt grøntsager, tomat og krydderier – varm op til de er møre. Mælk og fond tilføjes. Lav en opbagt sovs og tilføj krydderier. Bland tomatsovsen med pastaen og hæld det i et ovnfast fad og hæld derefter bechamelsovsen over slut af med at drysse ost over. Pynt med et par muslinger i skal.

BLÅMUSLINGER MED FETTUCCINE



INGREDIENSER:

1 kg blåmuslinger
1 pakke fettuccini
1 tsk. salt
½ dl olie
1 løg
3 fed hvidløg
1 dåse tomatpuré
3 dl piskefløde
Revet citronskal
Friske timianblade

FREMGANGSMÅDE:

Svits løg og hvidløg i olien og tilsæt blåmuslingerne. Når muslingerne er færdigkogte efter 5 – 8 min. tilsættes tomatpuré og piskefløde. Den kogte pasta tilsættes.

MUSLINGESUPPE:

Guide til den klassiske muslingesuppe

Denne opskrift guider dig gennem klargøring, dampning og færdiggørelse af en cremet muslingesuppe. Ved at følge de specifikke mål og tidsangivelser sikres et optimalt resultat med friske blåmuslinger og syrlige æbletern.

Ingredienser og Forberedelse

2 kg blåmuslinger

Hovedingrediensen der dampes i ca. 5 minutter til de åbner sig.



Smagsgivere og fedtstof

1 blad løvstikke



3 spsk. olie

3 fed hvidløg og 1 blad løvstikke

Afrunding og pynt

Hurtigt overblik over mængder:

Blåmuslinger	**2 kg**
Creme fraiche	**3 di**
Karry	**1 tsk.**



3 di creme fraiche



1 tsk. karry



1 æble i tern

Tilberedning trin-for-trin

Svits grøntsager og damp muslinger



Svits grøntsager og damp muslinger

Varm olie, svits porre, hvidløg og løvstikke, og damp muslingerne under låg.



Lav suppebasen

Tag muslingerne op og rør karry og creme fralche i væsken.



Servering og tilbehør

Kom muslinger retur i suppen, drys med æbletern og server med flutes.

NotebookLM

INGREDIENSER:

2 kg blåmuslinger
3 spsk. olie
1 porrer
1 blad løvstikke
3 fed hvidløg
3 dl creme fraiche
1 tsk. karry
1 æble

FREMGANGSMÅDE:

Olien varmes op i en gryde og der tilsættes fintsnittede porre, hvidløg og løvstikke. Efter et par minutter ved høj varme tilsættes blåmuslingerne, og efter yderligere ca. 5 min er alle muslingerne åbne. Muslingerne tages op med en hulske og karry og cremefraiche tilsættes. Efter et par minutter kommes muslingerne tilbage i suppen og retten serveres med et drys af små æbletern. Tilbehør flutes.

VARIATIONER:

Grøntsager med smag, krydderurter og krydderier kan skiftes ud efter smag og efter hvad man har til rådighed. Årstidens urter er altid et godt udgangspunkt. Suppen kan tilsættes fortykkende midler som fløde, ost eller en jævning. Derfor kan tilbehøret ændres efter suppens tykkelse. Brød og pommes frites til de flydende supper, ris og pasta til de mere tyktflydende saucer.

BOUILLABAISSE:

Asiatisk inspireret bouillabaisse



Ingredienser



Fisk og muslinger
1,5 kg blåmuslinger og 1 kulmulefilet (steges i 2 spsk. smør, salt og peber).



Basen og smagsgivere
2 dåser kokosmælk, 3 dl hvidvin, 2 spsk. rød karrypasta og 1 dl olie.



Grønt og aromater
Ingefær, citrongræs, hvidløg, løg, limeblade, gulerødder, bønnespirer, forårsløg og koriander.

Tilberedning

Stegning og dampning





svits grøntsager i olle og damp muslingerne, til de åbner.



Suppens sammensætning
Tag muslingerne op, tilsæt karrypasta og fortynd med kokosmælk og hvidvin.



Anretning og servering
Hæld suppen over fisk, muslinger og bønnespirer; pynt med koriander og limeblade.

NotebookLM

INGREDIENSER:

1,5 kg blåmuslinger
1 dl olie
1 kulmulefilet eller lign.
2 spsk. Smør
Salt
Peber
3 dl hvidvin
1 stk. ingefær
2 stk. citrongræs
4 fed hvidløg
2 stk. løg
4 stk. limeblade
3 stk. gulerødder
2 dåser kokosmælk
2 spsk. rød karrypasta
Til pynt:
4 dl bønnespirer
4 stk. forårsløg
2 dl koriander
Limeblade

FREMGANGSMÅDE:

Steg fisken i smørret og tilsæt salt og peber. Varm olien op og tilsæt alt det grønne. Hæld de rensede muslinger i og tag dem op igen, når de har åbnet sig. Kom derefter karrypasta i og fortynd med kokosmælk og hvidvin. Kom muslingerne og fisken i skåle sammen med bønnespire og forårsløg. Hæld bouillabaissen over og drys med koriander og limeblade. Dekorer med enkelte muslinger i skal. Server med flutes.

BUTTERDEJSSTANG MED SPINAT:

Sprød butterdejsstang med spinat & muslinger

Denne opskrift guider dig til at lave en sprød butterdejsstang fyldt med en cremet blanding af flødeost, urter, ristede blåmuslinger, spinat og cheddarost. En ideel ret til dem, der ønsker at kombinere skaldyr med butterdejens sprødhed.

Ingredienser



Skaldyr og base
2 kg blåmuslinger og ½ pakke butterdej.



Den cremede urtefyld
Flødeost rørt med persille, ramsløg og syltede røde peberfrugter.



Grønt og ost
½ kg spinat og 1 dl revet cheddarost til fyldet.

Fremgangsmåde



Rist muslingerne
Rist de kogte blåmuslinger i olie på en varm pande.



Fordel fyldet
Smør flødeosten på halvdelen af dejen og top med spinat, muslinger og ost.



Luk og pensl
Fold dejen over, pensl med olie og pres kanterne sammen med en gaffel.

NotebookLM

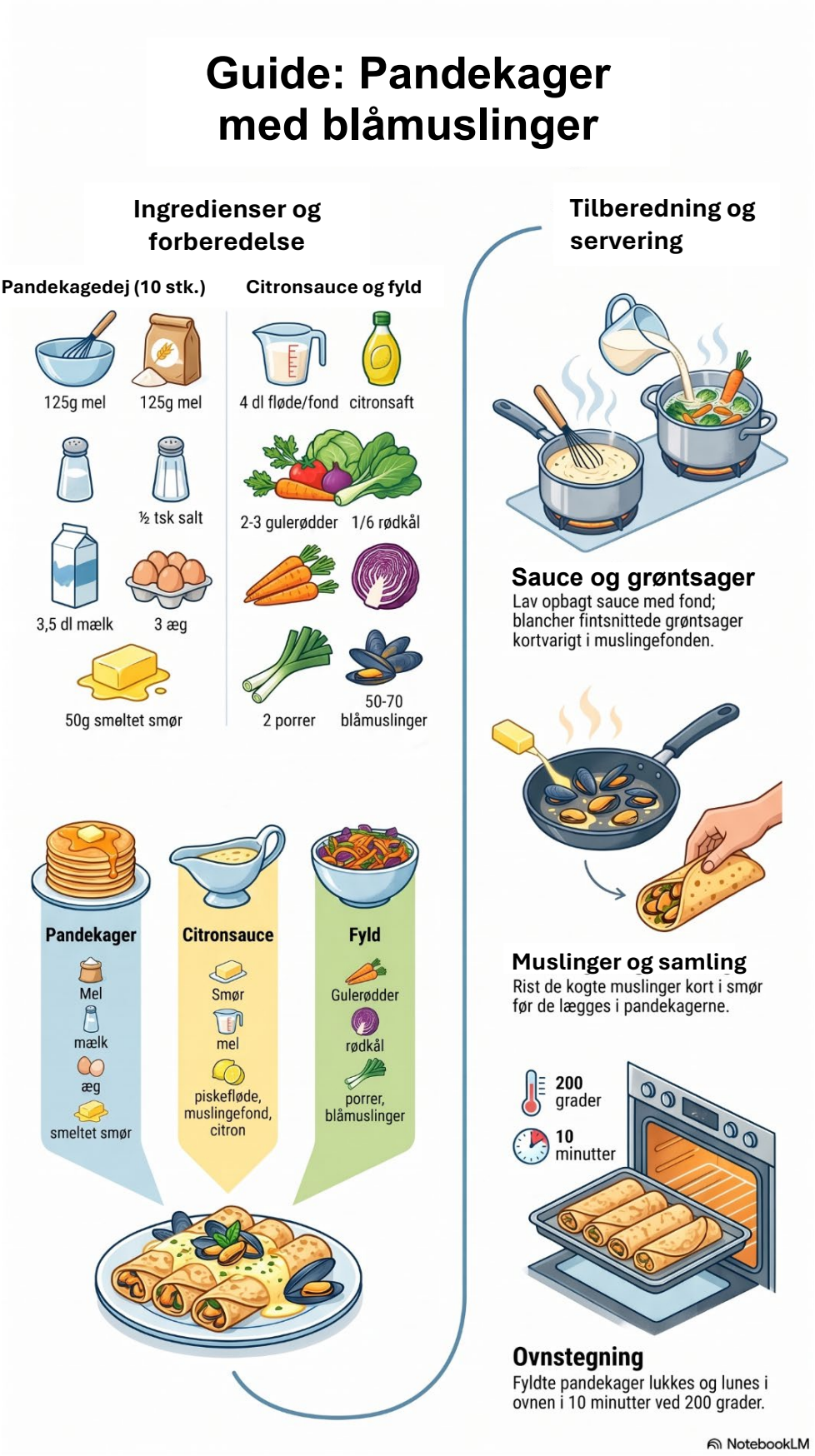
INGREDIENSER:

2 kg. blåmuslinger
Olie til ristning af muslinger
1 dl. revet cheddarost
½ kg spinat
1 flødeost
persille
ramsløg
syltede røde peberfrugter
½ butterdej

FREMGANGSMÅDE:

De kogte blåmuslinger ristes i olie på en varm pande. Flødeost rørt med persille, ramsløg og de syltede peberfrugter fordeles på den ene halvdel af butterdejen – lad den yderste cm være fri. Fordel spinat, muslinger og revet ost oven på flødeosten. Læg den anden halvdel af butterdejen hen over fyldet. Pensl butterdejen med olie og pres med en gaffel kanterne sammen.

PANDEKAGER MED BLÅMUSLINGER:



INGREDIENSER:

Pandekager ca.10 stk.:

125g hvedemel
½ tsk. groft salt
3,5 dl sødmælk
3 æg
50 g smeltet smør

FREMGANGSMÅDE:

Bland mel og salt og pisk mælken i. Æggene piskes i og til sidst blandes det smeltede smør i.

INGREDIENSER:

Citronsauce (tyk/viskøs):

75g smør
5 spsk. hvedemel
4 dl i alt af piskefløde + muslingefond
Citronsaft
1 tsk. salt
Peber

FREMGANGSMÅDE:

Smørret smeltes ved svag varme og melet blandes i. Mælk og fond tilsættes lidt efter lidt under stadig omrøring. Hold lidt af væsken tilbage, mens citron og krydderier kommes i og der smages til. Tilsæt den væske til den rette konsistens er opnået.

FYLD:

INGREDIENSER:

Fintsnittede gulerødder 2-3 stk.
Fintsnittet rødkål 1/6 hoved
Fintsnittede porrer 2 stk.
Kogte og kortvarigt ristede blåmuslinger i smør. 50 – 70 stk.

FREMGANGSMÅDE:

Grøntsagerne snittes fint og får et kort opkog i en smule vand. Vandet sis fra.
Blåmuslinger, grøntsager og sovs placeres i pandekagerne, som lukkes og lunes i ovnen i 10 min. ved 200^0.

INDHOLD

Rengøring af friske blåmuslinger: 3
Kogte blåmuslinger og fond til forskellige retter u/m grøntsager: 3
Opbevaring af tilberedte blåmuslinger og fond i fryser 4
Skaldyrsfond med muslinger og krabber: 5
Blåmuslingesauce: 7
Røgede blåmuslinger: 9
Panderistede blåmuslinger: 11
Koldt tilbehør til nogle tapas og frokostretter 13
Peberrodssalat: 13
Aioli: 13
Tartaresauce: 14
Sennepssovs: 14
Chilisauce: 14
Guacamole: 15
Æggesalat: 15
Rygeostsalat: 15
Ramsløgspesto: 16
Grøn pesto: 16
Rød pesto: 16
Rød karrypasta: 17
Hvidløgssmør: 17
Persillesmør: 17
Varme sovse til pandekager, forårsruller, pizza, butterdej og pastaretter 18
Citronsovs: 18
Ostesovs: 18
Tomatsovs: 18
Paprikasovs: 19
Karrysovs: 19
Hollandaisesauce: 19
Bearnaisesauce: 20
Brød 21
Flutes: 21
Grove knækbrød med tang: 21
Blinis: 22
Kartoffelblinis: 22
Groft grydebrød med tang: 22
Tærtedej: 23

Fyld: 23
Pizzadej: 24
Mini burgerboller 24
Frokostretter: 25
Blåmuslingesalat. 25
Omelet med blåmuslinger: 27
Muslingeterrine: 29
Tarteletter med blåmuslingefyld: 31
Frokostsalat med røgede muslinger 33
Tapasretter: 35
Blåmuslinger i baconsvøb: 35
Friturestegte blåmuslinger i beignetdej: 37
Gratinerede blåmuslinger: 39
Blinis med røgede/panderistede blåmuslinger: 41
Ristet hvidt brød med blåmuslinger: 43
Små blåmuslingeburgere: 45
Små forårsruller med blåmuslinger: 47
Små muslingefrikadeller: 49
Butterdejsmuslinger med blåmuslinger: 51
Ristede rugbrødsskiver, blåmuslinger og guacamole: 53
Minipizza med rejer og muslinger: 55
Muslinger med pankorasp: 57
Halve æg med røgede muslinger: 59
Muslinger i varm hvidløgsolie: 60
Hovedretter: 61
Risotto: 61
Paella: 63
Muslinger i fad: 65
Pastaretter 67
Lasagnette med blåmuslinger: 67
Blåmuslinger med fettucini 69
Muslingesuppe: 71
Bouillabaisse: 73
Butterdejsstang med spinat: 75
Pandekager med blåmuslinger: 77
Fyld: 78
Indhold 79

Velbekomme