

Spansk mussel- och chorizogryta

Total tid **35 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 25 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.966 kJ / 470 kcal

Fett: **25 g** Protein: **36 g**

Kolhydrater: **24 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

3 msk	olivolja
4 msk	skivad chorizo
1	lök
1 msk	finhackad vitlök
0,5 msk	rökt paprikapulver
3 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
400 g	hackade tomater
500 g	färska musslor
1 handfull	hackad persilja
0,25	citron

FÖRBEREDELSE

Steg 1

3 msk olivolja - **4 msk** skivad chorizo - **1** lök - **1 msk** finhackad vitlök - **0,5 msk** rökt paprikapulver - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **400 g** hackade tomater

Ställ en stor panna på medelhög värme, tillsätt olivolja och stek chorizon i 2 minuter. Sänk värmen, tillsätt den hackade löken och låt den mjukna i 5 minuter. Tillsätt sedan vitlök, rökt paprikapulver, Kikkoman sojasås och fortsätt koka i 2 minuter till. Var noga med att inte bränna vitlöken. Tillsätt sedan hackade tomater, öka värmen till hög och reducera all vätska med $\frac{1}{2}$.

Steg 2

500 g färska musslor - **1 handfull** hackad persilja - **0,25** citron, halverad

Rör ner rena musslor i tomatås. Täck med lock och ånga i ca 3-5 minuter, tills de är öppna. Avsluta med en näve hackad persilja. Servera på ett fat eller en skål med citronklyftor att ringla över.