

# Moules frites med pommes og flutes

## Ingredienser

### MOULES FRITES

- 1 kg friske blåmuslinger
- 2 gulerødder
- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 2 strimler forårsløg
- 1 håndfuld persiller
- 1,5 dl hvidvin
- 1/4 liter piskefløde
- salt og peber

### POMMES FRITES

- 1 kg bagekartofler
- 1/2 dl fritureolie
- salt, peber og timian

### FLUTES

- 3 dl vand
- 20 g gær
- 1 spsk. honning
- 1 tsk. salt
- 2 spsk. rapsolie + rigeligt at pensle med
- 450 g mel (finsigtet manitoba hvedemel + fuldkorns ølands hvedemel fra Skærtøft Mølle )

## Sådan gør du

1. Start med at sætte dejen over til flutes. Opløs gær, honning, salt og olie i vandet og kom efterfølgende melet ved. Ælt godt og lad dejen hæve en times tid.
2. Skær kartofler i pommes størrelse og læg dem i en skål med koldt vand
3. Rens og tjek dine muslinger, de skal være lukkede fra start eller lukke sammen når man banker dem i bordet.
4. Fortsæt med dine fritter. De skal tørres og i en gryde med varm fritureolie i 8 minutters tid. Lad dem dryppe af på køkkenrulle. Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Over med fritterne på en bageplade med bagepapir. Drys med salt og timian og bag i ovnen i 20 minutters tid. Vend rundt et par gange undervejs.
5. Form dine flutes, lad dem efterhæve i 20 minutter. Skær nogle skrå snit i dem. Pensl med olie og bag ved 220 grader varmluft i 15-20 minutter.
6. Mens brød og fritter bager i ovnen: Snit grønt til moules frites og svits det af i olie i en dyb pande eller wok. Kom muslingerne ved og vend rundt. Tilføj hvidvin, piskefløde og salt og peber. Lad det koge op i 5-10 minutter og server med ekstra persille + fritter og flutes.