

Midii marinate

- **Pentru:** 2 persoane
- **Preparare:** 30 de minute (preparatul se ține la frigider până se răcește sau câteva zile).
- **Pește:** Midii, acvacultură în Marea Nordului (Danemarca)

Ingrediente

Ingrediente pentru midii

- 1 kg midii
- ½ ceapă
- 2 căței de usturoi
- 2 roșii mici
- 1 dl vin alb sec sau rosé
- 1 lingură de ulei de măsline sau de floarea-soarelui

Ingrediente pentru marinadă

- 150 ml oțet de mere
- 2 cepe mici
- 2 căței de usturoi
- 1 lingură de boia afumată
- 1 ardei iute
- 2 linguri ulei de măsline extravirgin
- flori de fenicul
- sare

Ingrediente pentru finisare

- frunze de pătrunjel

Mod de preparare

Prepararea midiilor

- Ceapa, usturoiul și roșiile se taie în bucăți destul de mari.
- Se alege o oală cu diametru mare și fund gros.
- Se călesc legumele în ulei la foc mare și se adaugă toate midiile deodată.
- Se amestecă ușor și se adaugă vinul, apoi se acoperă cu capacul.
- Se lasă la abur timp de 1 minut
- Se ia de pe foc fără a se scoate capacul și se lasă timp de 5-10 minute.
- Se strecoară midiile printr-o sită sau o pânză fină și se păstrează lichidul.
- Se triază midiile, îndepărtându-le pe cele cu cochilia spartă sau pe cele care nu s-au deschis (este un semn că nu sunt bune de consumat).
- Se scot midiile din cochilie (vă puteți ajuta de o cochilie goală pentru a le scoate pe celelalte). În cazul în care „barba” (filamentele cunoscute și sub denumirea de byssus) a rămas în interiorul unora dintre ele, aceasta se trage afară ținând midia închisă. Astfel, carnea rămâne intactă.

Prepararea marinadei

- După ce midiile au fost scoase din cochilie, se adaugă în lichid.
- Se recomandă ca acestea să fie calde încă, astfel încât să se poată răci în lichid și să nu se usuce prea tare.
- Puteți adăuga câteva cuburi de gheață în lichid pentru a-l răci mai repede.

- Apoi se strecoară din nou și se lasă pe foc până scade la jumătate.
- Se adaugă aproximativ 75 g din acesta la 150 ml oțet de mere.
- Se lasă să se răcească până ajunge la temperatura camerei.
- Între timp, midiile se pun într-un borcan sau pahar.
- Se taie fin usturoiul și ceapa și se adaugă în borcan, împreună cu ardeii iute și florile de fenicul.
- Se condimentează cu sare, boiaua se rumenește într-o tigaie și se adaugă la lichid.
- Se toarnă lichidul peste midiile din borcan și apoi se adaugă uleiul de măsline.
- Se pune la frigider până se răcește sau se lasă câteva zile.

Servire

Midiile se servesc cu pâine prăjită unsă cu unt, peste care se presară câteva frunze de pătrunjel. Sau pot fi folosite pentru a condimenta o cremă de legume ori consumate cu pâine, pe post de gustare.