



# Μύδια ρο' boy

**15'**  
Χρόνος  
Εκτέλεσης

**5'**  
Χρόνος  
Ψησίματος

**2**  
Μερίδες

**1**  
Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Αφαιρούμε τα κελύφη από τα μύδια και κρατάμε τη σάρκα σε ένα **μπολ**.
- Ζεσταίνουμε το ηλιέλαιο σε μια **κατσαρόλα** ή σε ένα βαθύ **τηγάνι** σε μέτρια φωτιά.
- Βάζουμε σε ένα μπολ το ξινόγαλο, το πιπέρι καγιέν, αλάτι, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε σε ένα δεύτερο μπολ το καλαμποκάλευρο, το αλεύρι, και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Βουτάμε τα μύδια στο μπολ με τα υγρά και στη συνέχεια στο μπολ με τα στερεά, μέχρι να καλυφθούν εντελώς.
- Τηγανίζουμε σε δόσεις τα μύδια για 2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Αφαιρούμε με τη βοήθεια μιας τρυπητής κουτάλας τα μύδια από την κατσαρόλα και τα βάζουμε σε ένα πιάτο με απορροφητικό χαρτί κουζίνας να στραγγίξουν καλά.
- Σερβίρουμε με σάλτσα ταρτάρ και ψιλοκομμένο άνηθο.

## Συστατικά

- 10 **μύδια αγγισιά**
- 300 γρ. ηλιέλαιο
- 50 γρ. ξινόγαλο
- 1 πρέζα πιπέρι καγιέν
- αλάτι
- 60 γρ. καλαμποκάλευρο
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. **σάλτσα ταρτάρ**
- 1 κ.σ. άνηθο, ψιλοκομμένο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

126 Θερμίδες (kcal)	3.2 Λιπαρά (γρ.)	0.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
6%	5%	3%	4%
0.5 Σάκχαρα (γρ.)	13.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.4 Αλάτι (γρ.)
1%	26%	0%	23%