



# Μύδια Προβενσάλ

15'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

2'

Χρόνος  
Ψησίματος

2-4

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 200° C στον αέρα.
- Αφαιρούμε το ένα κέλυφος από τα μύδια και αφήνουμε τη σάρκα, από κάθε μύδι, πάνω στο κέλυφος.
- Μεταφέρουμε τα μύδια σε ένα **ταψί** με λαδόκολλα, με το κέλυφος να ακουμπάει στο ταψί.
- Πασπαλίζουμε τα μύδια με το ελαιόλαδο.
- Ανακατεύουμε σε ένα **μπολ** με ένα κουτάλι την παρμεζάνα, τη φρυγανιά, το θυμάρι, αλάτι και πιπέρι.
- Καλύπτουμε τα μύδια με το μείγμα και τα ραντίζουμε με το λιωμένο βούτυρο.
- Ψήνουμε στον φούρνο για 2 λεπτά μέχρι να χρυσαφίσουν.
- Αφαιρούμε το ταψί από τον φούρνο και σερβίρουμε τα μύδια με μπούκοβο και ψιλοκομμένο θυμάρι.

## Συστατικά

- 15 μύδια
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 60 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 50 γρ. φρυγανιά τριμμένη
- 1 κ.σ. θυμάρι, ψιλοκομμένο
- αλάτι
- πιπέρι
- 50 γρ. βούτυρο, λιωμένο

Για το σερβίρισμα

- θυμάρι, ψιλοκομμένο
- 1 πρέζα μπούκοβο

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

268 Θερμίδες (kcal)	18.0 Λιπαρά (γρ.)	9.8 Κορ.Λίπη (γρ.)	11.0 Υδατ/κες (γρ.)
13%	26%	49%	4%
0.8 Σάκχαρα (γρ.)	16.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.5 Φυτικές Ίνες (γρ.)	1.6 Αλάτι (γρ.)
1%	32%	2%	27%