


Bewust en lekker

Maaltijdsoep met mosselen en tomaat

Hoofdgerecht 2 personen



 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 1 kg mosselen
- 2 el olijfolie en
- olijfolie, om te besprenkelen
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, gehakt
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl oregano
- 1 mespunt chilipepervlokken
- 1 el bloem
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 stengels bleekselderij, geschild, in dunne reepjes
- 1 blikje witte bonen, uitgelekt
- 1 bosje platte peterselie, grof gehakt
- 1 citroen, rasp

Materiaal: Zeef, schone handdoek

ZO MAAK JE HET:

1. Spoel de mosselen onder koud stromend water en verwijder kapotte exemplaren.
2. Stoom ze in een afgedekte pan, zonder toevoeging van vocht, in 6-10 minuten gaar.
3. Wanneer de mosselen allemaal open staan, zijn ze klaar.
4. Laat afkoelen.
5. Haal het mosselvlees uit de schelpen, maar houd circa 12 schelpen gevuld.
6. Zeef het mosselvocht uit de pan door een fijne zeef met een schone doek erin en houd deze bouillon apart.
7. Verhit de olie in een grote soep- of stoofpan en fruit hierin de ui op een lage stand in 5 minuten zacht.
8. Voeg de knoflook en kruiden toe en fruit nog 1 minuut.
9. Roer de bloem erdoor en blus af met de mosselbouillon.
10. Voeg de tomatenblokjes toe en laat de soep circa 10 minuten zachtjes pruttelen op een lage stand.
11. Voeg de bleekselderij, bonen, peterselie, citroenrasp en alle mosselen toe en laat de soep nog een paar minuten door en door heet worden.
12. Breng op smaak met zout en peper.
13. Schep in elk bord een flinke lepel soep en een paar gevulde schelpen.
14. Giet een straaltje olijfolie erover en serveer direct.

Lekker met versgebakken brood.