




Mosselen Mediterranee

Hoofdgerecht 2 personen

 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 2 kg panklare mosselen
- 1 sinaasappel
- 1 kleine venkelknol
- 2 tenen knoflook
- 3 el olijfolie
- 1 el Italiaanse kruiden, fijngehakt
- zwarte peper, versgemalen

Materiaal: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Controleer de mosselen.
2. Houd mosselen die wijd openstaan onder stromend water of tik de mossel tegen het aanrecht.
3. Gaan de mosselen dicht dan kun je ze gebruiken, blijven de mosselen openstaan, gooi ze dan weg.
4. Boen de sinaasappel schoon en rasp er 2 theelepels oranje schil van af.
5. Snijd de venkel in kleine blokjes, bewaar het groen.
6. Pel de tenen knoflook en snijd ze in plakjes.
7. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de knoflook en venkel 2 minuten.
8. Schep de geraspte sinaasappelschil en de Italiaanse kruiden erdoor en maal er wat zwarte peper boven.
9. Leg de mosselen in de pan en schep alles voorzichtig om.
10. Verwarm de mosselen op hoog vuur tot ze allemaal openstaan, schep ze regelmatig voorzichtig om.
11. Schep met een schuimspaan het mengsel van mosselen, venkel en knoflook in twee grote kommen.
12. Kook het kookvocht op hoog vuur 5 minuten in en schenk het over de mosselen.

TIP: Lekker met ciabatta, een frisse gemengde salade en een lekker dipsausje.

