



Spaanse mosselen uit de wok

2 personen

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🥄 2 kg mosselen
- 🥄 1 ui
- 🥄 2 tenen knoflook
- 🥄 1 rode peper
- 🥄 3 el olijfolie
- 🥄 3 takjes tijm
- 🥄 1 el medium dry sherry
- 🥄 ½ blik tomaatstukjes (à 400 g)

MATERIAAL: wok

ZO MAAK JE HET:

1. Was de mosselen onder koud stromend water.
2. Gooi kapotte mosselen of mosselen die wijd open blijven staan weg.
3. Pel de ui en de tenen knoflook.
4. Snijd de ui in dunne partjes en de knoflook in plakjes.
5. Verwijder de zaadjes uit de peper en snijd de peper in reepjes.
6. Verhit de olijfolie in een wok en roerbak de ui, knoflook en rode peper 2 minuten.
7. Ris de tijm van de takjes en schep ze erdoor.
8. Leg de mosselen in de pan en schep alles voorzichtig om.
9. Sprenkel de sherry erover en schep de tomaatstukjes erdoor.
10. Roerbak de mosselen op hoog vuur 6-8 minuten tot ze allemaal open staan.

TIP: Lekker met rijst of grof volkorenbrood en een salade.

