



Mediterraanse fregola met zeefruit en tomaten

2 PERSONEN

🕒 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 ½ ui fijngesneden
- 🍴 ½ venkel fijngesneden
- 🍴 1 teen knoflook fijngesneden
- 🍴 1½ laurierblaadje
- 🍴 2 el verjus* of witte wijn
- 🍴 2½ takje tijm blaadjes gerist
- 🍴 1 takje oregano blaadjes geplukt + extra voor garnering
- 🍴 375ml gezeefde tomaten passata
- 🍴 250 ml visbouillon
- 🍴 mespuntje chilivlokken
- 🍴 125 g fregola**
- 🍴 250 g stevige witvisfilet*** in grote stukken
- 🍴 1 pijlinktvis calamari, in dunne ringen
- 🍴 4 garnalen groot, rauw, gepeld maar mét staartje en zonder zwarte darmdraad
- 🍴 12 mosselen panklaar, vers
- 🍴 ½ citroen bio, rasp

MATERIAAL: braadpan

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit de olie op matig tot hoog vuur in een grote pan met dikke bodem en goed sluitend deksel.
2. Schep hierin de ui, venkel en knoflook met de laurierblaadjes 7-8 min. om tot ze glazig zijn.
3. Voeg de verjus, tijm en oregano toe en schep nog 2 min. om tot de vloeistof enigszins verdampt is.
4. Draai het vuur hoger en voeg de gezeefde tomaten, bouillon en chilivlokken toe.
5. Breng aan de kook en schep de fregola erdoor.
6. Laat op matig tot hoog vuur 10 min. pruttelen tot de fregola bijna gaar is en voeg zo nodig extra water toe.
7. Schep regelmatig om.
8. Voeg de vis, schaal- en schelpdieren en de citroenrasp toe en verwarm afgedekt nog ± 4 min. tot alles precies gaar is en de mosselen geopend zijn.
9. Voeg zout en peper naar smaak toe.

TIP: Verjus is het sap van onrijpe druiven, te koop bij delicatessenwinkels en online.

TIP: Fregola is een kleine pasta uit Sardinië, te koop bij de mediterrane supermarkt

TIP: Neem bijv. schelvis, koolvis en wijting of kijk op goedevis.nl voor een verantwoorde witviskeuze.

BRON: deliciousmagazine.nl

