



Mediterrane mosselen in tomatensaus

2 PERSONEN

🕒 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 1 el olijfolie
- 🍴 ½ ui, gesnipperd
- 🍴 ½ rode peper, zonder zaadjes en fijngesneden
- 🍴 ½ knoflookteen, gesnipperd
- 🍴 ½ takje tijm
- 🍴 ½ takje oregano, fijngesneden
- 🍴 ½ laurierblad
- 🍴 ½ tl cayennepeper
- 🍴 100 g gepelde tomaten uit blik
- 🍴 100 ml droge witte wijn
- 🍴 1 kg verse mosselen in de schelp, schoongemaakt
- 🍴 ½ eetlepel peterselie, fijngehakt
- 🍴 peper uit de molen
- 🍴 zout

MATERIAAL: mosselpan

ZO MAAK JE HET:

1. Doe de olijfolie in de pan en voeg de ui, rode peper en knoflook toe.
2. Zet dit alles goed aan, maar zorg ervoor dat de ingrediënten niet bruin worden.
3. Roer gedurende 3 minuten goed door met de pollepel.
4. Voeg nu de tijm, oregano, laurier, cayennepeper en gepelde tomaten toe en laat alles op zacht vuur zo'n 4 minuten sudderen.
5. Breng op smaak met een beetje zout.
6. Blijf zo nu en dan roeren, zodat alle ingrediënten goed samenkomen.
7. Blus dit geheel af met de witte wijn.
8. Zodra alles gaat koken, voeg je de mosselen toe.
9. Mocht de saus iets te dik zijn, voeg dan wat water toe.
10. Doe het deksel op de pan en schep na elke minuut de mosselen goed om.
11. Voeg na ongeveer 3 minuten de peterselie toe aan de mosselen en schud deze er goed doorheen.
12. Na nog eens 3- tot 4 minuten zijn de mosselen klaar.
13. Schelpen die dicht zijn gebleven, wegdoen.
14. Serveer de mosselen in tomatensaus op een schaal en giet de saus eroverheen.

TIP: Erg lekker met stevig (boeren)brood.

BRON: culy.nl

