



Mosselen in mediterrane tomatenbouillon

Met zuurdesembrood



L'AURÉOLE ROUGE

Bij mosselen zou je een witte wijn verwachten, maar doordat ze gekookt zijn in tomatenbouillon is de zachte smaak van de merlot druif in deze rode wijn een perfecte begeleider.



Sjalot



Knoflookteen



Rode peper ✱



Pruimtomaat ✱



Zuurdesembrood



Bladpeterselie ✱



Tomatenpuree



Gemalen venkelzaad



Gedroogde oregano



Mosselen ✱

Totaal: **35-40** min.

Discovery

Gemakkelijk

Calorie-focus

Eet binnen **3** dagen

Dit mosselgerecht is geïnspireerd door cioppino, een traditionele visstoof uit San Francisco, die wordt gemaakt met de vangst van de dag en mediterrane groenten. In dit recept maak je eerst zelf een tomatenbouillon, waar je de mosselen vervolgens in stoomt. Neeltje Jans is onze leverancier van echte Zeeuwse mosselen. Kijk op onze blog voor het verslag van ons bezoek in Zeeland!

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Grote pan en grote wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **mosselen in mediterrane tomatenbouillon**.



1 GROENTEN SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **sjalot** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **rode peper** in kleine blokjes en bereid de bouillon. Bak het **zuurdesembrood** 7 – 9 minuten in de oven.



2 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit ondertussen de helft van de olijfolie in een grote pan en fruit de **sjalot**, de **knoflook** en de **rode peper** 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de **tomatenpuree** toe en bak nog 4 minuten. Voeg het **venkelzaad** en de **oregano** toe en bak nog 1 minuut op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.



3 BOUILLON BEREIDEN

Voeg de groentebouillon en 50 ml water per persoon toe aan de pan en kook 15 – 20 minuten op middelhoog vuur. Laat de **tomaat** de laatste 8 minuten meekoken. Snijd ondertussen de **bladpeterselie** fijn.



4 MOSSELEN KOKEN

Spoel de **mosselen** goed af onder de koude kraan. Verhit de overige olijfolie in een grote wok of hapjespan met deksel. Voeg de **mosselen** en 1 soeplepel per persoon van de **tomatenbouillon** toe en verhit, afgedekt, 4 minuten op middelhoog vuur (zie tip), of totdat de **mosselen** open zijn. Gooi **mosselen** die niet open gaan weg.



5 OP SMAAK BRENGEN

Voeg de rest van de bouillon toe aan de wok of hapjespan met deksel en kook nog 3 – 4 minuten op laag vuur. Schep regelmatig om. Besprenkel naar smaak met extra vierge olijfolie en breng op smaak met peper en zout.

★ TIP

Bij dit recept is het heel belangrijk dat je niet vergeet de deksel op de pan te doen, anders gaan de mosselen niet open.



6 SERVEREN

Verdeel de **tomatenbouillon** en de **mosselen** over diepe borden en garneer met de **bladpeterselie**. Serveer met het **zuurdesembrood**.

★ TIP

Bij dit gerecht krijg je meer brood dan je afbakt in het recept. Let je niet op de calorieën? Gebruik dan al het brood.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Pruimtomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 25) 27)	½	1	1½	2	2½	3
Bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Tomatenpuree (blikje)	½	1	1½	2	2½	3
Gedroogde oregano (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen venkelzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Mosselen (g) 14) *	750	1500	2250	3000	3750	4500
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillon* (ml)	150	300	450	600	750	900
Extra vierge olijfolie*	naar smaak					
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2640 / 631	398 / 95
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,7
Koolhydraten (g)	74	11
Waarvan suikers (g)	8,6	1,3
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	27	4
Zout (g)	3,7	0,6


ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 11) Sesam 14) Weekdieren

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 42 | 2017

