



Spaghetti met Zeeuwse mosselen

cherrytomaten, citroen en verse peterselie

Het is weer mossel seizoen! Mosselen zijn ultiem met Nederland en België verbonden. Het heerlijke mosselvlees uit de schelpen prikken is echt een specialiteit, waar we dol op zijn. Mosselen zijn niet alleen lekker op de klassieke manier, maar doen het ook heel goed - zoals je zult proeven - in combinatie met spaghetti.

25 min | 673 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Volkoren spaghetti	<i>g</i>	100	200	300	400
Rode ui	<i>st</i>	1	2	2	3
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Cherry tomaten	<i>g</i>	150	300	450	600
Mosselen	<i>g</i>	275	550	825	1000
Verse peterselie	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie extra vierge	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de spaghetti in 7 minuten al dente. Spoel daarna meteen onder de koude kraan om het gaarproces te stoppen. Bewaar een beetje kookvocht. Doe er een scheutje olijfolie bij om te voorkomen dat de pasta gaat kleven.
2. Pel de ui en snijd in partjes. Pel en snipper de knoflook. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de tomaatjes en snijd doormidden. Spoel de mosselen goed onder een koude kraan. Gooi gebroken mosselen weg. Staat er nog een mosseltje open? Tik er dan op, gaat hij dicht dan kun je hem nog eten. Zo niet, weggooi!
3. Verhit olie in een grote pan en bak de ui, knoflook en prei 2 minuten. Voeg de tomaatjes toe en bak 3 minuten mee. Voeg de mosselen toe aan de pan, zet het vuur zacht en laat de mosselen afgedekt 5-7 minuten stomen. Schud de hele pan een paar keer. Als alle mosselen openstaan, zijn ze klaar.
4. Hak de peterselie grof. Schep de spaghetti en de peterselie door de mosselen, knijp de citroen erboven uit en breng verder op smaak met zout en peper.

Tip: Voeg een scheutje witte wijn toe tijdens het stomen van de mosselen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

