



Smeuïge fregola met mosselen

à la Sardinië

Op Sardinië eten ze graag zeevruchten bij de fregola die doordrenkt is met een overheerlijke tomaten-venkelsaus. Wij doen er mosselen bij, superlekker! Denk er een zonnetje en de zee bij en je waant je op vakantie in Zuid-Europa.

25 min | 740 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
Mosselen Super	<i>g</i>	275	550	825	1100
Tomaat	<i>g</i>	100	250	400	500
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Venkel	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Fregola (parelcouscous)	<i>g</i>	85	170	255	340
Zure room	<i>ml</i>	30	60	90	125
Citroen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Rucola	<i>g</i>	25	50	75	100
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	75	150	225	300
Olijfolie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Paprikapoeder	<i>tl</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. Leg de mosselen in een spoelbak vol water. Gooi mosselen waarvan de schelp open blijft staan weg.
2. Was intussen de tomaten en snijd in stukjes. Pel en snipper de ui en knoflook. Snijd de venkel in reepjes. Bereid de bouillon.
3. Verwarm de bouillon in een brede bakpan en voeg de mosselen toe. Dek de pan af en laat de mosselen een paar minuten stomen totdat de schelpen open gaan. Schep alles uit de pan en houd apart (haal ook het vocht uit de pan). Bak vervolgens de ui, knoflook en venkel in dezelfde pan 2-3 minuten op hoog vuur. Voeg de tomaten toe en bak nog eens 2-3 minuten mee. Schenk het vocht van de mosselen terug in de pan en laat de saus 8-10 minuten sudderen.
4. Breng intussen een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de fregola in 12 minuten gaar. Giet het water af en laat even uitdampen. Voeg een beetje olijfolie toe en meng door.
5. Voeg de fregola toe aan de tomatensaus samen met de zure room. Breng goed op smaak met citroensap, paprikapoeder, peper en zout. Hak de rucola grof en schep deze door het gerecht. Serveer met de mosselen on top!

Tip: Uiteraard kun je de saus ook pureren, maar dat is bijna zonde van de heerlijke venkel. Kritische eters aan tafel? Maak dan een kleine salade van fijngesneden venkel met een druppel citroensap, olijfolie en balsamico-azijn.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

