1A+1B Fish

Italiaanse mosselen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Was de mosselen goed schoon onder stromend water, verwijder de open mosselen en laat uitlekken in een vergiet. Verhit de olie in een mosselpan en fruit hierin 3 minuten de knoflook, ui en chilipeper. Voeg de tomatenblokjes, tomatenpuree en ansjovis toe en laat even sudderen tot de tomaten zacht zijn en de ansjovis gesmolten. Voeg de basilicum toe en roer goed door. Voeg de mosselen toe en schud een paar keer goed om, zodat het tomatenmengsel goed over de mosselen is verdeeld. Schenk daarna de witte wijn en de bouillon erbij en doe het deksel op de pan. Schud de pan af en toe en kook de mosselen totdat alle mosselen open zijn.

Ingrediënten

- [ ] 2 kilo mosselen in de schelp
- [ ] 7 tomaten, in kleine blokjes
- [ ] 1 flinke ui, gesnipperd
- [ ] 2 flinke tenen knoflook, geperst
- [ ] 2 tl tomatenpuree
- [ ] 2 ansjovisfilets
- [ ] 1 glas droge witte wijn
- [ ] 200 ml groentebouillon
- [ ] 4 el olijfolie
- [ ] 2 handjes basilicum
- [ ] 1 chilipeper, heel fijn gesneden (of 2 tl gedroogde gemalen chilivlokken)

Voedingswaarden per persoon

Energie	**281 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**18 g**