

# MOSSELEN OP SPAANSE WIJZE



Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

## Ingrediënten

3 kg verse mosselen\*  
Fry Light bakspray  
2 uien  
3 teentjes knoflook  
1 Spaans pepertje  
1 blikje tomatenblokjes of 4 verse tomaten  
100 ml droge witte wijn\*  
Snuf gemalen zwarte peper  
1 eetl verse gehakte peterselie  
1 citroen in partjes

## Bereiding

- Snijd de tomaten in blokjes en snij de uien in ½ ringen.
- Pel de knoflook. Hak vervolgens de knoflook fijn.
- Was en hak/knip de peterselie.
- Was en controleer de mosselen; gooi de kapotte schelpen weg.
- Verhit in een ruime mossel- of braadpan de bakspray.
- Fruit de ui 2 minuten.
- Voeg daarna de knoflook en de Spaanse peper toe en bak nog 1 minuut.
- Voeg de tomatenblokjes, de witte droge wijn en royaal peper toe en breng aan de kook.
- Voeg de mosselen toe en roer goed door. Let op dat de tomaat niet aanbrand.
- Schud de mosselen tijdens het koken twee keer om.
- Kook de mosselen met de deksel op de pan in 6 minuten gaar, tot dat alle schelpen openstaan.
- Serveer de mosselen met partjes citroen. En bestrooi met de peterselie.

## Menusuggestie

Lekker met een frisse salade. Maak een dip van kwark, mosterd poeder, verse bieslook en een beetje augurken nat \*

\* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.