



*Elvea, een feest uit Italië*

## Mediterraanse mosselen



### Ingredienten voor 2 Personen

|              |                            |
|--------------|----------------------------|
| 2 kg         | MSC mosselen in de schelp  |
| 2            | rode uien, fijngesnipperd  |
| 1            | rode paprika's, in blokjes |
| 2 takjes     | oregano                    |
| 3 theelepels | venkelzaad                 |
| 2 theelepels | ras el hanout              |
| 1 theelepel  | harissa                    |
| 600 g        | Elvea Pelati               |
| 100 ml       | visbouillon                |
| 400 g        | fijne roerbakgroenten      |
| 2            | limoen                     |
| 0,50 bosje   | bladpeterselie             |
| 2 eetlepels  | olijfolie                  |
|              | peper                      |
|              | zout                       |

### Bereiding

1. Spoel de MSC mosselen schoon onder koud water en laat 10 minuten weken, gooi de kapotte en open exemplaren weg. Giet het vocht af.
2. Fruit de ui in een mosselpot op middelhoog vuur met olie en voeg de rode peper toe.
3. Voeg de oregano, venkelzaad, ras el hanout en harissa toe. Bus met Elvea gepelde tomaten en laat 3 - 4 minuten zachtjes pruttelen op het vuur van 94°C.
4. Bus met de helft van de visbouillon en breng de saus opnieuw aan de kook.
5. Voeg de mosselen toe en hussel ze tussendoor even door mekaar door ermee te schudden met het deksel op de pot. Kook de mosselen met deksel in 5 - 6 minuten op een vuur van 160°C à 170°C.
6. Voeg na 2-3 minuten de roerbakgroenten en bladpeterselie toe. Schud nog even goed door mekaar en bus met nog wat visbouillon en limoensap.
7. Laat nu nog wat doorkoken op een lager vuur van 130°C à 140°C.
8. Haal de mosselen van het vuur. Leg er de limoentjes in partjes tussen de mosseltjes en werk af met verse peterselie.





## *Elvea, een feest uit Italië*

- In samenwerking met njam! rond het programma 'Snel, Makkelijk & Lekker S2'
- Recept van chef: Mounir Toub
- Foto van Silke Van Engeland

Recept info: Mounir Toub

