

Ingrediënten

1 kilo mosselen, goed schoon spoelen en de harde stukken met een mesje eraf snijden. Vervolgens een pannetje opzetten met kokend water en wat groente (ui, knoflook, wortel en prei) en als het water kookt laat je de mosselen 5 min mee koken.

2 witte uien fijn snijden

2 rode uien fijn snijden

2 grote tenen knoflook raspen

200 gram garnalen (ik had nog roze garnalen in huis , maar met cocktail garnalen ook erg lekker)

3 Roma tomaten in kleine blokjes gesneden

Een scheut slagroom

Zakje babyspinazie



Recept

Doe in een grote koekenpan een goede scheut olijfolie en bak hier de witte en rode ui en knoflook in totdat ze een mooi kleurtje beginnen te krijgen en doe er vervolgens de garnalen bij.

De mosselen zijn inmiddels gekookt en van dr helft haal je de mossel uit de schelp en laat je mee bakken met de garnalrn. Even samen laten bakken en doe er vervolgens de tomaten bij, afkruiden met wat zout, zwarte peper, oregano en basilicum kruiden (mag ook Italiaanse kruiden mix). Laat hey geheel lekker even bakken en als het te droog word doe er een scheut water bij en laat het bakken tot er een saus ontstaat (Dus de blokjes tomaten zie je niet meer).

Doe er vervolgens het zakje spinazie bij en als deze geslonken zijn nog een goede scheut slagroom er bij voegen (dit hoeft niet per se, het geheel wordt alleen wat romiger en ietsjes zoeter). Proef of alles op smaak is en doe er bij wat je mist.

Doe de overige mosselen in schelp erbij en laat het even mee koken.

Kook ondertussen de pasta en doe vervolgens de pasta bij de saus. Na het opscheppen eventueel nog parmezaanse kaas toevoegen..

Tips:

-Hou je van pittig en eten er geen kleine kids mee, bak met de uien een halve rode peper mee

- voor de afwisseling ipv alleen olijfolie ook een lepel kruidenboter mee bakken.

- geen zin in pasta? Dit gerecht is ook heerlijk om met brood te eten of frietjes..

- voeg aan het sausje een half zakje geraspte kaas toe voor vollere smaak

- hou je van groente? Voeg er een rode paprika/courgette / champignons en olijven aan toe

Bron



Fatima Aza

10 uur

https://www.facebook.com/groups/1757993937791384/permalink/1952424555014987/?comment_id=1952549921669117¬if_t=group_comment_follow¬if_id=1502833139092199

Info Martine Lycke 16/08/2017

Pasta garen

Ontdooien

Spinazie naar believen

Mosselen en garnalen

Groenten klaarsnijden:

- 1 Groot teentje look
- 1 Groene chili
- 1 Rode paprika
- 1 Ui
- 1 Rode ui

Bakken

Look, chili en uien aanbakken in 2 el olie

Garnalen toevoegen en laten meebakken

Garnalen eruit nemen

Rode paprika, spinazie toevoegen

Helft van de mosselen

100 ml yoghurtroom

Zout

Op het einde de rest van de mosselen en apart gehouden garnalen toevoegen

Terug opwarmen en pasta toevoegen, deze efkes laten meegaren

Opdienen met gemalen kaas

Fotos

