



Mosselen en zeekraal

met spaghetti in lichte tomatensaus



30-40min



2 personen

Vast in de dagelijkse sleur? Je koffer pakken en verdwijnen is niet altijd de juiste oplossing daarom sturen wij je vandaag een iets minder riskante manier om even aan de misère te ontsnappen: deze heerlijke lichte pasta met mosselen en zeekraal is allesbehalve gewoon. Een beetje peterselie en citroen erover, sluit je ogen en droom weg!

Wat je van ons krijgt

- 250g spaghetti ¹
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 10g verse peterselie
- 2 tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 onbehandelde citroen
- 750g mosselen ¹⁴
- 50g zeekraal

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), selderij (9), weekdieren (14).
Kan sporen van andere allergenen bevatten.

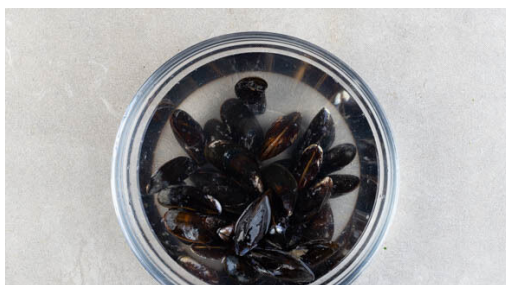
Voedingswaarde per portie

calorieën 682kcal, vet 11.4g,
koolhydraten 117.4g, eiwit 26.9g



1. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **pasta**. Snijd de **bleekselderij** in dunne schijfjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in fijne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Hak de **peterselieblaadjes** grof, en hak de **steeltjes** apart fijn.



4. Mosselen schoonmaken

Doe de **mosselen** in een grote kom met koud water en roer door tot er geen zand meer vrijkomt. **Tip:** doe geopende en beschadigde **mosselen**, die niet sluiten wanneer je ze aantikt, weg. Voeg de **pasta** toe aan het kokende water en kook in 8-10min beetgaar. Giet de **pasta** af in een zeef en laat uitlekken.



2. Groenten bakken

Verhit een tweede middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **bleekselderij**, de **ui**, de **knoflook** en de **peterseliesteeltjes** met 1/2tl zout toe en bak in 4-5min zacht. Snijd de **tomaten** in grove stukjes en voeg ze met de **helft van de tomatenpuree** toe aan de pan en bak ca. 2min mee.



5. Mosselen garen

Voeg de **mosselen** toe aan de **sous**. Leg een deksel op de pan en laat 4-6min garen op hoog vuur, tot de **mosselen** opengaan. Roer de **zeekraal** door de **sous** en neem de pan van het vuur. Verwijder **gesloten mosselen** en breng de **sous** op smaak met zout en peper.



3. Saus koken

Halveer de **citroen** en pers **1 helft** uit, snijd de **andere helft** in partjes. Voeg **1el citroensap**, 150ml water en een flinke snuf suiker toe aan de pan, leg een deksel op de pan en laat de **groenten** 5-7min op laag vuur zachtjes koken.



6. Pasta mengen

Meng de **pasta** met de **mosselen** en verwarm het geheel ca. 30sec op hoog vuur, tot de **pasta** volledig bedekt is met de **sous**. Verdeel over diepe borden en bestrooi met de **peterselieblaadjes**. Geef de **citroenpartjes** erbij.