



PASTA MET MOSSELEN

#fodmaparm #lactosevrij #hoofdgerecht

HOEVEELHEID

4 personen

WAT HEB JE NODIG

- 1 kg mosselen
 - 150 ml witte wijn
 - 1 bosje basilicum
 - 1 rode peper
 - 300 g speltspaghetti of glutenvrije spaghetti
 - 2 el knoflook olijfolie (2 eetlepels olijfolie en 3 knoflookteentjes)
 - 1 blik kerstomaatjes (400 g, pomodorini)
 - peper/zout
- Groene bladsla en dressing

MATERIAAL

BEREIDINGSWIJZE

Controleer de mosselen: gooi schelpen die stuk zijn of na een ferme tik niet sluiten weg.

Fruit zachtjes 3 tenen knoflook in 2 eetlepels olijfolie in een royale in een royale wok. Verwijder na 5 minuten de knoflook.

Snijd intussen de steel aanzet van de peper. Rol de peper tussen de handen zodat de zaadjes uit de peper vallen. Snijd de peper in ringetjes.

Kook de spaghetti al dente volgens aanwijzingen op de verpakking.

Fruit de peper ringetjes in de knoflook olijfolie. Voeg de tomaatjes toe en bak deze 5 min.

Doe de mosselen met de wijn en de helft van de basilicum in de wok. Kook de mosselen 5 min. met deksel, of tot alle schelpen open staan.

Meng de spaghetti met de mosselen. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Schep de spaghetti op 4 borden en bestrooi met de rest van de basilicum. Geef er een groene bladsla met een dressing naar keuze bij.