

Mosselen uit de wok



Hoofdgerecht

vis

2 personen

Land: Italië

Bereidingstijd: 20 minuten

Seizoen: juli t/m maart



Ingrediënten

- 2 kilo mosselen
- 100 milliliter witte wijn
- 140 gram tomatenpuree
- 150 gram salami
- 1 tomaat
- 150 gram mosselgroente
- 10 zongedroogde tomaten
- 4 takjes basilicum
- 1 teentje knoflook
- eventueel zout en peper

Bereidingswijze

1. Was de mosselen goed in koud water. Snijd de salami en de zongedroogde tomaten in mooie dunne repen. Hak de knoflook en de basilicum fijn en snijd de tomaat in blokjes.
2. Zet een klein steelpannetje op met daarin de witte wijn en laat dit 2 minuten koken. Voeg dan de tomatenpuree toe en laat dit rustig 4 minuten koken. Vervolgens kunnen de basilicum, de zongedroogde tomaten en mosselgroente erbij. Laat het geheel nog 5 minuten rustig pruttelen. Proef of er zout of peper bij moet
3. Bak de salami in een wok tot je ziet dat er aardig wat vet uit is gelopen. Schep de salami uit de pan en laat het vet in de pan achter. Aan het vet van de salami voegt je de knoflook, de tomaat en de mosselen toe. Na 5 minuten wokken voeg je de tomatensalsa uit het steelpannetje toe. Roer het geheel goed door op matig vuur. Na ongeveer 5 minuten is uw gerecht klaar om te serveren. Schep de mosselen in een diep bord en gebruik de gebakken salami als garnering.

Tenslotte

Nederlanders kopen voornamelijk mosselen als de 'r' in de maand is. Dit stamt nog uit de tijd dat er geen gekoeld vervoer over de weg mogelijk was. Mosselventers verkochten mosselen als het kouder was en dat was in de maanden met de 'r', maar met de moderne koelwagens is dit niet meer van toepassing. Het eten van mosselen is zeer gezond, omdat zij evenveel eiwit per gewicht bevatten als biefstuk maar veel minder vet zijn. Voor **Mosselen uit Thailand** (voor 2 personen) doe je het volgende: doe 2 kilo mosselen met wat wokolie in een grote, zeer hete wok. Schud de mosselen en voeg 2 tenen knoflook in dunne plakjes, 3 stengels sereh (citroengras) gekneusd, 2 verse pepers (ontpit en fijngesneden, 3 el gember in dunne plakjes, 1 bosje koriander fijngesneden, 1 el sesamolie, zout en peper uit de molen en 5 kleine lente-uitjes in stukjes toe, Blijf roerbakken tot alle mosselen open zijn (8 minuten) en gooi mosselen die dicht blijven weg. Giet er het limoensap van 3 limoenen en 4 dl kokosmelk bij. Laat aan de kook komen en dien onmiddellijk op. Deze mosselen hoeven letterlijk maar een paar minuten te bakken en smaken absoluut te gek. Geef er gewoon gekookte of gestoomde rijst bij. Voor **Mosselen uit China** (2 personen) verhit je in een zeer grote wok een laagje arachide- of zonnebloemolie. Fruit hierin een paar gesneden knoflooktenen, 3 lente-uitjes en een kleingesneden rood pepertje even aan, doe er een deciliter zwartebonensaus (black bean sauce, toko) bij, een scheut rijstwijn of sherry, een scheut lichte Chinese sojasaus, een eetlepel sesamolie, een theelepel suiker en een deciliter sterke kippenbouillon van een blokje. Roer alles om, doe er twee kilo schone mosselen bij en kook, af en toe omschuddend, op hoog vuur tot alle schelpen open zijn. Ook hier kun je rijst of mihoen bij eten, maar het hoeft niet. Beide gerechten zijn genoeg voor twee of drie personen als hoofdgerecht, maar je kunt ze, zonder rijst, natuurlijk ook geven als voorgerecht of als modieuze borrelsnack voor tien man. Tenslotte **Mosselen van de BBQ**. Zorg dat de BBQ goed heet is. Zet de wok er boven op. Doe 375 ml droge witte wijn in de hete wok. Voeg in een keer 2 kg mosselen, 500 gr mosselgroenten en 2 verse laurier, wat verse tijm en peperkorrels toe en laat 5 minuten met gesloten deksel koken. Serveren met koude sauzen, frietjes of gezellig zo uit de wok.