

Eiwitrijke tagliatelle met mosselen en mosselsausje

Ingrediënten (2 pers.) :

- 1 kg mosselen
- 2 x 50 g eiwitrijke tagliatelle
- 3 kleine wortelen
- 1 dikke Spaanse ui
- 4 takken witte selder
- 100 ml light room (4-7%)
- 20 g boter
- bieslook
- peper

Bereidingswijze

Kook de pasta 12 min. in licht gezouten, kokend water. Giet af en houd warm onder folie.

Versnipper de bieslook en leg opzij. Schil de ui, de wortels en de witte selder. Snijd deze groenten in gelijke blokjes (brunoise).

Dompel de mosselen onder in koud water en verwijder eventuele onzuiverheden. Haal de mosselen uit het water. Neem een kom en plaats op het vuur. Voeg er een klontje boter bij (20g).

Voeg de gewassen mosselen toe met een beetje peper van de molen en plaats het deksel op de kom. Kook de mosselen op een hard vuur, schud ze regelmatig op in de kom en laat nog een minuutje verder koken op een zacht vuur. Haal de kom van het vuur en laat even afkoelen.

Haal het mosselvlees uit de schelp en houd even opzij onder afgesloten deksel om uitdrogen te voorkomen. Giet nu het vocht van de mosselen door een fijne zeef en houd opzij.

Neem een kleine kom, voeg de groenteblokjes toe, bevochtig met 200 ml vocht van de mosselen en plaats de kom op het vuur. Laat 10 min. zacht sudderen, voeg 100 ml light room toe (eventueel 10 g witte roux korrels om de saus wat in te dikken). Laat alles nog eens opkoken en voeg nu de mosselen toe die je opzij had gezet. Hou alles warm.

Serveer de pasta in een diep bord of in een kom en overgiet met het mosselsausje. Werk af met wat versnipperde bieslook en wat extra mosselen bovenop.

Smakelijk!

