

Mosselpannetje

Personen: 4

Bereidingstijd: 30 minuten

Ingrediënten:

1 stengel bleekselderij
½ grote ui
350g heilbotsteak zonder vel en graten
Fry light bakspray
3 dl droge witte wijn
6 dl visfond
150 g tomatenpuree
1 laurierblad
1 pot mosselen (ca 300g)
1 el basilicum, gehakt
1½ tl oregano, gehakt
1½ tl peterselie, fijngehakt



Bereiding:

1. Was de bleekselderij en snijd hem in blokjes. Pel en snipper de ui.
2. Spoel de heilbotsteak af, dep hem droog en snijd hem grote stukken van ca. 2 cm.
3. Verhot wat bakspray in een pan. Smoor hierin de bleekselderij en de ui voor 5-7 minuten.
4. Breng in een andere pan de wijn, groenten, visfond, tomatenpuree en het laurierblad met de deksel op de pan aan de kook.
5. Voeg de overige ingrediënten, behalve de peterselie, toe en breng alles nogmaals aan de kook. Zet het vuur lager en laat alles met de deksel op de pan nog 15 minuten sudderen.
6. Haal het laurierblad eruit. Verdeel het gerecht over 4 diepe borden. Bestrooi met peterselie en serveer direct.