



Spaghetti allo scoglio

Italiaanse zeevruchtenpasta met mosselen, kokkels, scampi en inktvisringen in een lichte tomatensaus. Een klassieker van de Italiaanse kustkeuken, vol zeevruchten en zuiderse smaken.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	25'	4	Pasta

Ingrediënten

- 400 gr spaghetti
- 500 gr mosselen, schoongemaakt
- 300 gr kokkels of venusschelpen, schoongemaakt
- 200 gr scampi, gepeld en darmkanaal verwijderd
- 200 gr schoongemaakte inktvisringen
- 300 gr rijpe tomaten, in stukjes, of passata
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 100 ml droge witte wijn

4 el olijfolie
1 mespuntje gedroogde pepervlokken
2 el fijngehakte platte peterselie
zout naar smaak

Bereidingswijze

- 1.** Spoel de mosselen en kokkels grondig onder koud stromend water. Gooi alle exemplaren weg die al open zijn en zich niet sluiten wanneer je er zachtjes op tikt.
- 2.** Verhit 2 el olijfolie in een ruime pan met deksel op hoog vuur. Voeg de helft van de knoflook toe en fruit kort aan. Doe de mosselen en kokkels in de pan, schenk de witte wijn erbij en dek af. Laat de schelpdieren in 3 tot 4 minuten op hoog vuur openstomen. Schud de pan af en toe.
- 3.** Haal de pan van het vuur. Zeef het kookvocht door een fijne zeef of een met kaasdoek beklede zeef en vang het op. Haal het vlees uit de meeste schelpen en laat een deel in de schelp voor presentatie. Gooi alle schelpen weg die gesloten zijn gebleven.
- 4.** Kook de spaghetti in ruim gezouten water beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep voor het afgieten een soeplepel kookvocht apart.
- 5.** Verhit ondertussen de overige 2 el olijfolie in dezelfde pan op middelhoog vuur. Voeg de rest van de knoflook en de pepervlokken toe en fruit 1 minuut. Voeg de inktvisringen toe en bak ze 2 minuten al roerend.
- 6.** Voeg de tomaten of passata en het opgevangen kookvocht van de schelpdieren toe. Laat de saus 8 tot 10 minuten op matig vuur pruttelen tot ze licht indikt.
- 7.** Voeg de scampi toe aan de saus en laat ze 2 tot 3 minuten meegaren tot ze roze en gaar zijn. Roer vervolgens de schelpdieren erdoor en warm ze 1 minuut op.
- 8.** Giet de spaghetti af en voeg ze direct bij de saus in de pan. Schep alles goed door elkaar. Voeg een scheutje pastakookvocht toe als de saus te droog is.
- 9.** Werk af met de verse peterselie en serveer meteen. Volgens de Italiaanse traditie wordt er geen geraspte kaas over zeevruchtenpasta geserveerd.

Tip

Koop mosselen en kokkels zo vers mogelijk en verwerk ze dezelfde dag. Bak de scampi niet te lang mee: 2 tot 3 minuten volstaan, anders worden ze taai en rubberachtig.

Lekker met

Knapperig stokbrood of ciabatta om de saus mee op te deppen.

Dranktip

Schenk er een droge Italiaanse witte wijn bij, zoals een Vermentino di Sardegna of een Verdicchio dei Castelli di Jesi.

Ontdek meer recepten op **kookpot.be**