



COZZE ALLA SARDA

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Italië

Gang: Lunch / Bijgerecht

Hoeveelheid: 6 personen

Tijd: 35 minuten bereiden + 30 minuten koel rusten

Ingrediënten:

- **2 kilo verse mosselen**
- **4 gram peterselie, fijngehakt**
- **500 gram doperwtten (vers of diepvries)**
- **3 paarse artisjokken**
- **sap van 1 limoen**
- **1 sjalot, fijngehakt**
- **extra vierge Italiaanse olijfolie**
- **5 el nepita (steentijm)**

Bereiding:

- Breng een royale sauteerpan op hoog vuur en stort de zorgvuldig gewassen mosselen erin, samen met een handvol fijngehakte peterselie. Sluit de pan en laat de schelpen in hun eigen zilte stoom opengaan.
- Zodra ze zich openen en hun geur van zee vrijgeven, neem je ze uit de pan.
- Haal het mosselvlees voorzichtig uit de schelpen en leg het apart. Zeef het vrijgekomen kookvocht indien nodig.
- Voeg de gedopte erwtjes toe aan het warme mosselvocht en blancheer ze kort — niet langer dan twee minuten. Schep ze vervolgens direct uit de pan en dompel ze onder in ijswater. Door deze plotselinge temperatuurschok stopt het garingsproces onmiddellijk en behouden de erwtjes hun levendige, smaragdgroene kleur en frisse beet. Laat ze uitlekken en zet ze apart.
- Stoom ondertussen de artisjokken ongeveer vier minuten, tot ze net beginnen te verzachten. Verwijder de taaie buitenste bladeren en snijd de bovenkant circa één centimeter boven de bodem af. Schraap zorgvuldig het hooi uit het hart. Snijd de artisjokken vervolgens in acht partjes en leg ze in water met een scheutje citroensap om verkleuring te voorkomen.
- Meng in een ruime kom het mosselvlees met de doperwten, de artisjokpartjes en een fijngesnipperde sjalot. Besprenkel het geheel met vers limoensap en een royale straal fruitige extra vergine olijfolie. Voeg de fijngehakte nepita toe — het aromatische kruid dat zo kenmerkend is voor de Sardijnse keuken en dat met zijn subtiele muntachtige frisheid perfect harmonieert met zeevruchten.
- Breng voorzichtig op smaak. In de regel is extra zout overbodig; het mosselvocht draagt al voldoende zilte diepte in zich.
- Laat het gerecht minimaal dertig minuten koel rusten, zodat de smaken zich kunnen verweven en verdiepen.
- Serveer licht gekoeld, als verfijnd antipasto of als zonnige lunch met knapperig brood en een glas frisse Vermentino.

Buon appetito!