KIKKOMAN

In de oven gebakken cataplana met mosselen en gamba's

totale tijd **85 min.** **25 min.** voorbereidingstijd **60 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.589 kJ / 617 kcal

Vetten: **22,9 g** Eiwitten: **42,9 g**
Koolhydraten: **45,6 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

1 kg	verse mosselen
8	rauwe gamba's, met kop en schaal
500 g	vastkokende aardappelen
1	ui
1	teentje knoflook
80 g	buikspek (plakjes)
400 g	trostomaten
2	paprika's (geel, rood)
6 el	olijfolie
2 tl	zoete paprika
1 el	tomatenpuree
250 ml	witte wijn
200 ml	visbouillon
2	laurierblaadjes
4 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 snufje	suiker
3	takjes tijm
0,5 bos(je)	verse korianderblaadjes
2 el	bladpeterselieblaadjes

VOORBEREIDING

Stap 1

Plaats de mosselen en garnalen in koud water.

Stap 2

Spoel, schil en snijd de aardappelen in kleine stukjes. Spoel vervolgens de paprika's en de trostomaten af en hak ze in kleine stukjes.

Stap 3

Snijd het spek in grove blokjes. Pel en snijd de ui en knoflook en fruit ze in een pan op laag vuur met de olijfolie en het spek.

Stap 4

Voeg de tomatenpuree, het paprikapoeder en de laurierblaadjes toe. Giet de witte wijn erbij en laat het vocht tot de helft inkoken.

Stap 5

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Stap 6

Voeg nu de tomaten, paprika's en aardappelen toe. Voeg de visbouillon toe en breng op smaak met suiker en Kikkoman sojasaus.

Stap 7

Doe de mosselen en gamba's in de pan en gaar ze

samen in de oven op de middelste plaat (20 min.).

Stap 8

Hak ondertussen de koriander en peterselie fijn en pluk de tijmblaadjes. Garneer met de verse kruiden voor het serveren.