



Makkelijke zeevruchtenstoof

met paprika en cannellinibonen



20-30min



2 personen

Dit Italiaans geïnspireerde stoofpotje brengt de zilte smaken van de zee samen. Je laat kleine octopusjes, mosseltjes, coquilles en garnalen enkele minuten sudderen in een stoof vol zachte cannellinibonen. Ondertussen bak je de crostini's knapperig in de oven. Bestrooi de goed gevulde soep met wat oregano en klaar is je warme bowl vol Mediterrane smaken.

Wat je van ons krijgt

- 9
- 2,14
- 1
- 9

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat
- maatbeker
- oven
- zeef of vergiet

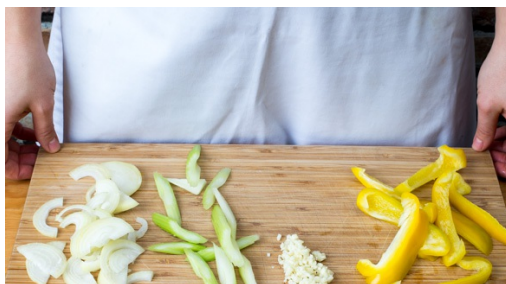
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), selderij (9), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 638kcal, vet 15.0g, koolhydraten 80.0g, eiwit 37.0g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C. Giet de **cannelinibonen** af in een zeef en spoel ze schoon. Halveer, pel en snijd de **ui** dunne halve ringen. Snijd de **bleekselderij** schuin in schijfjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd de **paprika** in repen. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook voor stap 3.



4. Crostini's maken

Snijd intussen de **baguettes** in sneetjes en ze op een bakplaat. Besprenkel de **baguettesneetjes** met olijfolie en bak ze in 5-8min knapperig in de oven.



2. Groenten bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote kookpan op matig vuur. Voeg **knoflook** en **ui** toe en bak ze in 1-2min glazig. Voeg de **bleekselderij** en **paprika** toe en bak al roerend totdat de **paprikareepjes** zacht zijn. Voeg de **Adios Salt! spice mix** toe en bak 30sec al roerend mee zodat de **groenten** goed met de **spice mix** bedekt zijn.



5. Zeevruchten toevoegen

Voeg de **bonen** en de rest van het gekookte water aan de kookpan toe. Breng zachtjes aan de kook, laat 3-4min sudderen totdat de **bouillon** ingedikt is. Voeg de **zeevruchten** toe en laat 3-5min meekoken. Voeg meer water toe voor een dunnere **stoof**. Proef en breng de **stoof** op smaak met peper en evt. zout.



3. Stoofpotje maken

Voeg de helft van het gekookte water en de **tomatenpuree** aan de kookpan toe. Los het **bouillonblokje** erin op. Laat 5min sudderen en roer af en toe.



6. Stoofpotje afmaken

Pluk de **oreganoblaadjes** van de steeltjes en hak ze fijn. Doe de steeltjes weg. Voeg de **helft van de oregano** aan het **stoofpotje** toe. Leg per kom **1-2 crostini** op de bodem. Verdeel de **stoof** over de kommen en garneer met de **rest van de oregano**. Serveer met de **rest van de crostini's** om mee te dippen.