



Toscaanse stoof met frutti di mare

en kappertjes met knoflookbrood



ca. 25min



2 personen

Heimwee naar de warmte van Italië? Dan zit je goed met deze heerlijke visstoof uit Toscane. De soep breng je op smaak met pittige chilipeper en vul je met tomaten en soepgroenten. Erbij serveer je krokant gebakken knoflookbrood uit de oven. Voeg op het laatste moment de zeevruchtenmix met kleine mosseltjes, octopusjes en garnalen toe en je waant je meteen onder de warme Toscaanse zon. Buon appetito!

Wat je van ons krijgt

- 2 tenen knoflook
- 1 vers chilipepertje
- 1x soepgroenten ⁹
- 1 zakje kappertjes
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje vissaus ⁴
- 1 tomaat
- 1x zeevruchtenmix ^{2,14}
- 10g verse peterselie
- 1 zakje olijven
- 2 speltbroodjes ^{1,6,7}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- oven
- bakplaat
- maatbeker
- middelgrote hapjespan of koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), vis (4), soja (6), melk (7), selderij (9), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 513kcal, vet 25.4g, koolhydraten 45.3g, eiwit 23.4g



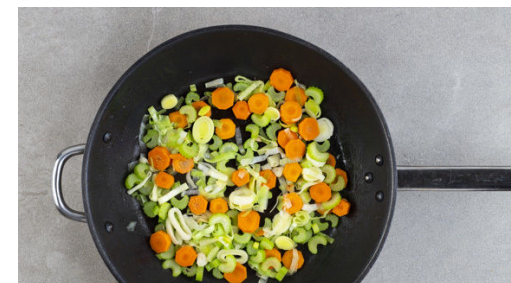
1. Smaakmakers snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Verwijder evt. de zaadlijsten en hak het **chilipepertje** fijn.



2. Knoflook bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur en voeg **2/3e van de knoflook** met een flinke snuf zout toe. Bak de **knoflook** 30sec-1min.



3. Groenten toevoegen

Voeg de **soepgroenten** aan de kookpan toe en bak al roeren 2-3min mee. Zet het vuur dan iets lager. Snijd de **tomaat** in blokjes en hak de **olijven** grof.



4. Tomaat toevoegen

Voeg de **kappertjes** en de **helft van de chilipeper** met 1/4-1/2tl zout toe en snufje suiker roer door. Voeg dan de **tomatenblokjes**, de **helft van de vissaus** en 120ml water toe. Breng aan de kook en stoof de **groenten** ca. 10min.



5. Brood afbakken

Meng de **rest van de knoflook** met 2el olijfolie en een snufje zout. Snijd de **pistolet** in de lengte doormidden en leg de helften op een bakplaat. Bestrijk het snijvlak met de **knoflookolie**. Bak de **pistolet** in 8-10min goudbruin en knapperig.



6. Zeevruchten toevoegen

Voeg de **zeevruchtenmix** en **tomaat** toe aan de pan. Kook 3-4min mee totdat de **zeevruchten** net gaar zijn. Proef en breng de **stoof** op smaak met meer **chilipeper**, peper en/of zout naar wens. Hak de **peterselie** fijn. Serveer de **stoof** in kommen en bestrooi met de **peterselie** en **olijven**. Geef het **brood** erbij.