



Special <650kcal: Stoofpotje met zeevruchten

met avocado en koriander-jalapeñosalsa



ca. 40min



2 personen

Dit is er eentje waar je gasten nog lang over napraten want vandaag haal je alles uit de kast met malse kabeljauw en roze garnalen, en pittige tonen van venkel en knoflook. Je geeft deze stevige stoof een frisse kick met een koriander-jalapeñosalsa, en de plakjes avocado als romig element maken dit stoofpotje helemaal af. Genieten!

Wat je van ons krijgt

- 1 venkel
- 1 grote zoete aardappel
- 1 ui
- 20g verse koriander
- 1 jalapeñopeper
- 1 teen knoflook
- 1 blikje ansjovis in olijfolie ⁴
- 2 zakjes Mexicaanse kruidenmix
- 1 zakje venkelzaad
- 1 avocado
- 1x kabeljauwstukjes ⁴
- 1x garnalen (ontdooit) ²
- 1 onbehandelde limoen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- grote kookpan met deksel
- staafmixer met beker
- maatbeker
- citruspers

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

Allergenen

schaaldieren (2), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 24.3g, koolhydraten 52.6g, eiwit 47.1g



1. Groente snijden

Verwijder de harde stelen van de **venkel**, bewaar het **venkelloof**. Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in dunne reepjes. Verwijder evt. de harde stronk. Snijd de **zoete aardappel incl. schil** in blokjes van ca. 2cm. Pel de **ui** en snijd in vieren.



4. Stoof maken

Voeg de **kruidenmix** en de **helft van het venkelzaad** toe aan de **groente** en bak ca. 1min mee. Schenk er dan 600ml heet water bij en breng het geheel aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat de **stoof** op medium tot laag vuur 6-10min zachtjes koken, tot de **zoete aardappels** gaar zijn.



2. Groente bakken

Verhit een grote kookpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie en bak de **groente** met ½tl zout en peper in ca. 10min zacht.



5. Salsa toevoegen

Halveer de **avocado** en verwijder de pit. Schep het **vruchtvlees** met een lepel uit de schil en snijd het in dunne plakjes. Dep de **vis** en de **garnalen** droog en kruid met een flinke snuf peper en zout. Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Roer de **salsa** door de **stoof**.



3. Salsa pureren

Snijd de **koriander incl. steeltjes** en de **jalapeñopeper** grof. Pel de **knoflook**. Doe ⅔ van de **koriander**, de **jalapeñopeper naar smaak**, de **knoflook**, de **ansjovis incl. olie** en 100ml koud water in een hoge (maat)beker en pureer fijn met een staafmixer.



6. Zeevruchten garen

Voeg de **vis** en de **garnalen** ook toe aan de pan en kook afgedekt op medium tot laag vuur in 2-5min gaar. Proef en breng het **stoofpotje** op smaak met het **limoensap**, peper en zout. Verdeel over diepe borden en top met de **avocado**, de **rest van de koriander** en het **venkelgroen**. Geef de **limoenpartjes** erbij.