



Toscaanse stoof met salsiccia

en borlottibonen met salie



ca. 20min



2 personen

De Italianen kunnen zeker meer koken dan alleen pasta en pizza! Er staan in menig restaurant bijvoorbeeld stevige stoven op het menu. Vandaag tover je er eentje op tafel met borlottibonen, spinazie, paprika en salsiccia - een aromatisch worstje van varkensvlees verrijkt met venkel, knoflook en paprika. Van verse salie wordt gezegd dat het geluk en welvaart brengt, maar in dit recept brengt ze vooral alle smaken perfect samen.

Wat je van ons krijgt

- 2 salsiccia
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 paprika
- 5g verse salie
- 1 blik borlottibonen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 runderbouillonblokje
- 2 bruine pistolets ^{1,6,7}
- 1x babyspinazie

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Kooktip

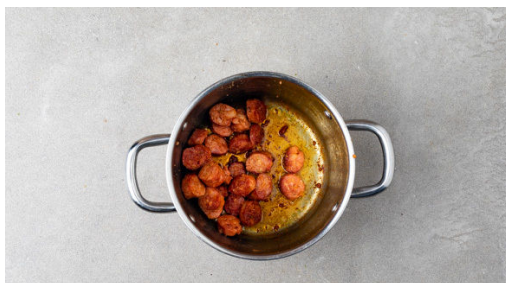
Je kunt in plaats van water ook witte wijn gebruiken. De alcohol verdampt tijdens het koken, maar geeft je stoof extra veel smaak!

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 796kcal, vet 29.2g, koolhydraten 89.5g, eiwit 38.0g



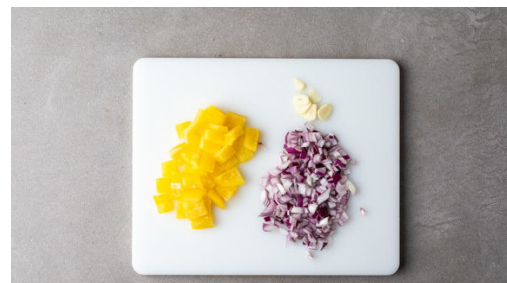
1. Salsiccia bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **salsiccia** in dikke plakjes. Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur en bak de **salsiccia** in 2-3min aan beide kanten goudbruin en krokant.



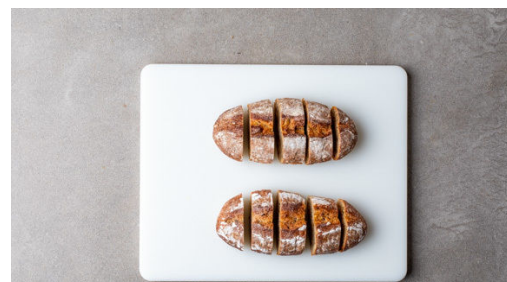
4. Stoof maken

Voeg dan de **bonen** samen met de **paprika**, **tomatenblokjes**, het **bouillonpoeder** en 75ml water aan de kookpan toe (**zie kooktip, links**). Zet het vuur middellaag, roer de **salie** door de **stoof** en kook nog ca. 10min totdat de **bonen** en **paprika** gaar zijn. Roer daarbij af en toe door.



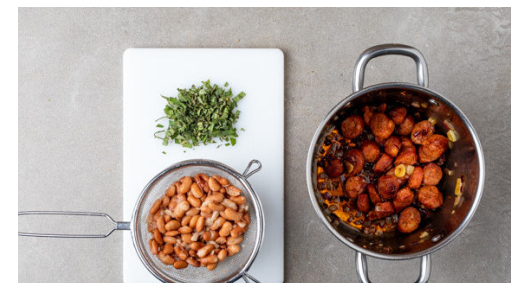
2. Groenten voorbereiden

Pel de **knoflook** en **ui**. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en hak de **ui** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes.



5. Crostini maken

Snijd de **pistolets** in brede sneetjes en bak ze op een rooster in 5-7min goudbruin in de oven.



3. Groenten bakken

Voeg de **knoflook** en **ui** aan de pan toe en bak al roerend 2-3min op middelhoog vuur mee tot ze zacht zijn. Pluk de **salieblaadjes**, hak ze fijn en doe de steeltjes weg. Giet de **bonen** in een zeef af en spoel om met koud water.



6. Stoof serveren

Breng de **stoof** 2min voor het einde van de kooktijd op smaak met peper en zout en roer de **babyspinazie** handje voor handje erdoor. Serveer de **stoof** met de **crostini**.