



## 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 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 gele paprika
- 5g verse salie
- 1 blik borlottibonen
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 1 broodje<sup>1</sup>
- 1x babyspinazie

## Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

## Kookgerei

- oven
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef
- bakplaat

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

### Kooktip

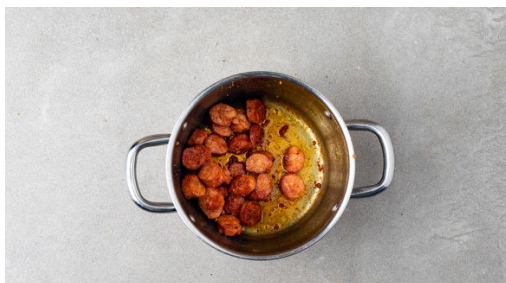
Je kunt in plaats van water ook witte wijn gebruiken. De alcohol verdampt tijdens het koken en geeft je stoof extra veel smaak.

### Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 681kcal, vet 17.4g, koolhydraten 84.5g, eiwit 41.1g



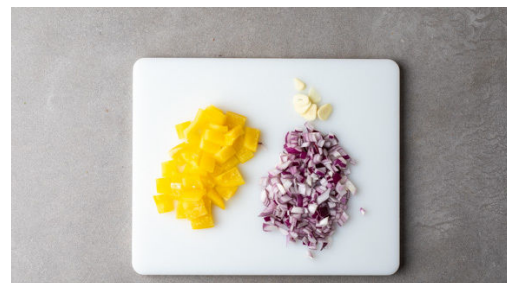
### 1. Salsiccia bakken

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **salsiccia** in 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 de **bonen** met de **paprika**, **tomatenblokjes**, het **bouillonpoeder** en 75ml water aan de kookpan toe (**zie tip, 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.



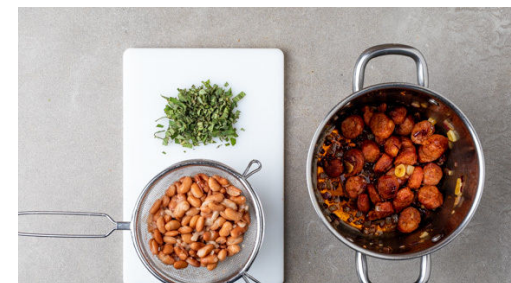
### 2. Groenten voorbereiden

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 het **brood** in brede sneetjes en leg ze op een bakplaat. Besprenkel met olijfolie en bestrooi met wat zout en bak 4-6min 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. Hak de **salieblaadjes** fijn. Giet de **bonen** in een zeef af en spoel om met koud water.



### 6. Stoof serveren

Breng de **stoof** vlak voor het serveren op smaak met peper en zout en roer de **babyspinazie** er handje voor handje door. Serveer de **stoof** met de **crostini**.