

Visstoof met ansjovis, heekfilet, groenten en volkoren ciabatta



INGREDIËNTEN BOX

	1p	2p	3p	4p	5p
Ui	½	1	1	2	2
Knoflookteen	1	1	2	2	3
Rode paprika	½	1	1¼	2	3
Ansjovis (blik)	¼	½	¾	1	1
Tomaat	1	2	2	3	3
Prei	½	1	1½	2	2
Oregano (takjes)	2	3	4	5	6
Tomatenpuree (blik)	¼	½	¾	1	1½
Volkoren ciabatta	1	2	3	4	5
Heekfiletstukjes (g)	100	200	300	400	500

ZELF TOEVOEGEN

	1p	2p	3p	4p	5p
Zwarte balsamicoazijn (el)	1	2	3	4	5
Peper & zout			Naar smaak		

BENODIGDHEDEN

Wok, hapjespan of stoofpan met deksel

VOEDINGSWAARDEN

Per portie circa: 480 kcal • 31 g eiwit • 49 g koolhydraten • 16 g vet (2 g verzadigd, 14 g onverzadigd) • 12 g vezels



25 - 30 minuten

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 210 graden.
2. Snijd de ui in fijne halve ringen en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode paprika en snijd klein.
3. Verhit een wok, hapjespan of stoofpan op middelmatig vuur. Voeg de ansjovis, inclusief een ½ el van de olie per persoon toe. Bak de ansjovis 1 minuut en maak, met een houten lepel, de ansjovisfilet klein. Voeg de ui, knoflook en rode paprika toe en bak, afgedekt, 5 minuten.
4. Snijd ondertussen de tomaat in blokjes en de prei in ringen. Ris de blaadjes van de oregano en hak fijn.
5. Voeg de tomatenpuree bij de groenten in de pan en bak al roerende 1 minuut mee. Voeg de tomaat, prei, oregano, zwarte balsamicoazijn, peper, 50 ml water per persoon toe en breng afgedekt aan de kook. Laat de stoof 15 minuten zachtjes koken. Schep tussendoor om.
6. Bak de ciabatta 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven.
7. Voeg, halverwege de kooktijd van de saus, de heekfiletstukjes toe aan de pan en laat de resterende 7 - 8 minuten afgedekt meestoven.
8. Verdeel de stoof over diepe borden. Snijd of scheur de ciabatta in stukken en serveer met de stoof. Serveer naar wens met een schotelkje met extra vierge olijfolie, peper en zout om de ciabatta in te dopen.

Wist je dat de smaak van ansjovis door het bakken van zout naar zoet verandert?

Heb jij een 5-maaltijdenbox en prei over? Voeg deze dan toe aan de spinaziecurry.

Heb jij tomatenpuree over? Snijd een broodje doormidden, besmeer beide helften met tomatenpuree en beleg met champignons, tomaat, oregano, overgebleven ansjovis en een plakje kaas. Bak 10 minuten op 200 graden in de oven. Lekker als lunch!