



Italiaanse zeevruchtenstoof

met parelcouscous en tomaat



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Onze chef Martina kan niet wachten om de lokale heerlijkheden te proeven en na te maken als ze op vakantie in Italië is. Tijdens een tripje op het prachtige eiland Sardinië stuitte ze op de fregola, een pastasoort in de vorm van een klein bolletje. Op het eiland wordt de pasta vaak in een tomatenstoof met dagverse zeevruchten geseerveerd. Onze variant op deze stoof met de vlot kokende parelcouscous kan er zeker aan tippen!

Wat je van ons krijgt

- 2 courgettes
- 2 tenen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 400g parelcouscous 1
- 2 groentebouillonblokjes 9
- 2x cherrytomaten
- 10g verse peterselie
- 1x zeevruchtenmix 2,14
- 1 citroen

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- waterkoker
- maatbeker
- grote koekenpan of wok

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), selderij (9), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 536.0kcal, vet 9.0g, eiwit 29.1g, koolhydraten 79.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1,2L water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **courgettes** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten en snijd de **peper** in dunne reepjes.



2. Courgette bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **courgette**, **knoflook** en **1tl chilipeper** met 1/4tl zout 2-3min. Gebruik meer **chilipeper** als je een pittiger smaak wenst of bewaar de **chilipeper** ter garnering. Je kunt 'm ook bewaren voor een ander recept.



3. Parelcouscous toevoegen

Voeg dan de **parelcouscous** toe en bak 2-3min mee. Halveer intussen de **cherrytomaten**. Los het **bouillonblokje** in het gekookte water op en voeg **1/3e van de bouillon** met de **tomaatjes** aan de couscouspan toe.



4. Parelcouscous koken

Kook de **parelcouscous** 7-8min terwijl je 'm af en toe doorroert en telkens een **soeplepel bouillon** toevoegt als de vorige lepel **bouillon** helemaal is opgenomen. Gebruik alle **bouillon**. Pluk de **peterselieblaadjes** en hak ze grof. Hak de **steeltjes** fijn en voeg ze aan de pan toe.



5. Zeevruchten toevoegen

Voeg de **zeevruchten** toe en kook ze 2-3min mee tot zowel de **zeevruchten** als de **parelcouscous** net gaar zijn. Zet het vuur uit. Rasp de **citroenschil** fijn. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Roer **1/2tl citroenrasp** en **1-2el citroensap** door de **stoof** en breng hem op smaak met zout en peper.



6. Serveren

Schep de **stoof** in kommen of diepe borden en garneer met de **gehakte peterselie** en **citroenrasp**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knippen.