

MARLEY SPOON



Toscaanse salsiccia-stoof

met borlottibonen en salie



ca. 20min



2 personen

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

Wat je van ons krijgt

- borlottibonen
- babypinazie
- volkoren baguette ¹
- salsiccia
- verse salie
- gehakte tomaten
- runderbouillonblokje
- rode ui
- knoflook
- gele paprika

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout

Kookgerei

- maatbeker
- kookpan
- oven
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 29.3g, koolhydraten 74.4g, eiwit 35.9g



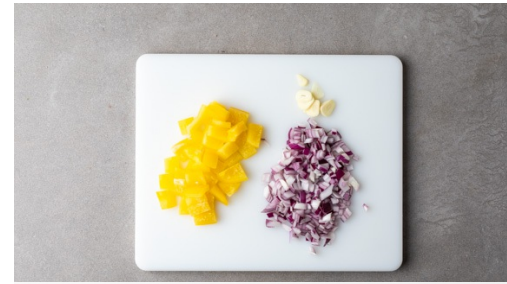
1. Salsiccia bakken

Verwarm de oven voor op 200°C hetelucht/220°C. Snijd de **salsicciaworstjes** in 1cm brede plakken. Verhit een middelgrote kookpan op hoog vuur en bak de **salsiccia** in 2-3min rondom goudbruin en krokant.



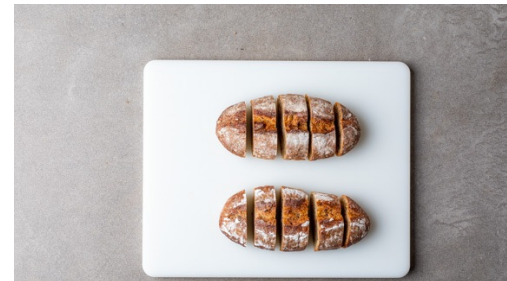
4. Stoof maken

Voeg dan de **bonen, paprika, gehakte tomaten** en 75ml water (of witte wijn als je die hebt) aan de kookpan toe en verkruimel het **bouillonblokje** erboven. Zet het vuur middellaag, voeg de **gehakte salie** toe en kook 12-15min totdat de **bonen** en **paprika** gaar zijn. Roer daarbij af en toe door.



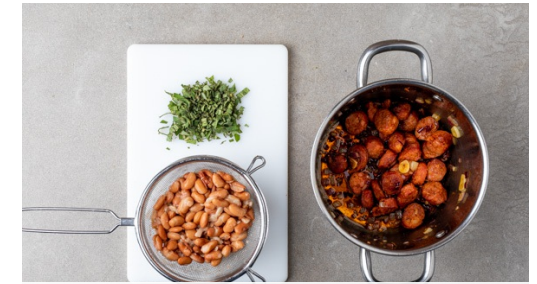
2. Groenten voorbereiden

Pel intussen de **knoflook** en **ui**. Snijd de **knoflook** in dunne plakjes en hak de **ui** fijn. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaden en zaadlijsten en snijd de **paprika** in 1,5-2cm grote stukken.



5. Baguette afbakken

Snijd intussen de **baguettes** in 2cm brede sneetjes en bak 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 totdat ze zachter beginnen te worden. Pluk intussen de **salieblaadjes**, hak fijn en doe de **steeltjes** weg. Giet de **bonen** af, spoel schoon en laat uitlekken.



6. Stoof serveren

Breng de **stoof** 2min voor het einde op smaak met peper en zout en roer de **babypinazie** (evt. handje voor handje) erdoor. Serveer de **stoof** met de **baguettesneetjes**.