
Geurige garnalenstoof

met warm brood en oregano



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- Adios Salt! Seasoning
- bruine baguettes 1,7,11,13
- tijgergarnalen 2
- rode paprika
- verse oregano
- groene paprika
- teen knoflook
- ui
- tomatenblokjes

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout
- suiker

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- oven

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), melk (7), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn. Snijd de **paprika's** doormidden, verwijder de zaden en het steeltje en snijd de **paprika's** in stukjes. Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn. Doe de steeltjes weg.



4. Brood afbakken

Bak de **baguettes** in 5-8min op een bakplaat met bakpapier of ovenrooster af.



2. Groenten bakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **paprika's** met een flinke snuf zout toe en bak al roerend 2-3min. Voeg dan de **knoflook** en de **helft van de Adíos Salt! seasoning** toe en bak roerend ca. 30sec.



5. Tijgergarnalen toevoegen

Voeg na 10-12min koken de **tijgergarnalen** aan de **stoof** toe en warm ze in 2-3min op totdat ze roze en gaar zijn. Proef en breng de **stoof** goed op smaak met peper en evt. meer zout.



3. Saus maken

Voeg dan de **tomatenblokjes** en 100-150ml water toe. Breng de **stoof** op smaak met de **helft van de oregano**, peper, zout, een snuf suiker en evt. **meer seasoning**. Breng de **stoof** aan de kook en kook dan op iets lager vuur 10-12min totdat deze stevig is.



6. Stoof serveren

Serveer de **stoof** direct uit het pannetje, bestrooid met de **rest van de oregano** en serveer de **gebakken baguette** erbij.