

Scandinavische visstoof

met dille en cannelinibonen



ca. 20min



2 personen

In de Noord-Europese landen weten ze als geen ander de typisch Scandinavische smaken van vis, dille, citroen en bonen bij elkaar te brengen in de meest uiteenlopende gerechten. Deze stoof van verschillende soorten vis, cannelinibonen, tomaten en dille is onze manier om de typisch Scandinavische smaakcombinatie te eren. Deze zachte stoof serveer je met vers afgebakken brood en een kneepje citroe...

Wat je van ons krijgt

- tomaten
- cannellini bonen
- visblokjes: zalm, kabeljauw, victoriabaars, koolvis ⁴
- bruine baguette ^{1,7,11,13}
- soepgroenten ⁹
- verse dille
- citroen
- groentebouillonblokje ⁹

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- 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), vis (4), melk (7), selderij (9), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 624kcal, vet 23.2g, koolhydraten 53.3g, eiwit 42.4g



1. Bonen uitlekken

Verwarm de oven voor op 200°C. Breng 500ml water in een waterkoker aan de kook. Giet de **bonen** af en spoel ze om in een zeef.



4. Stoof starten

Voeg de **tomaten, helft van de dille** en het gekookte water aan de pan toe en verkrummel het **bouillonblokje** erboven. Breng aan de kook, leg een deksel op de pan en laat de **stoof** 7-10min zachtjes op lager vuur pruttelen. Leg intussen de **baguette** op een bakplaat met bakpapier en bak in 5-8min in de oven af.



2. Soepgroenten bakken

Verhit 1el olijfolie in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur en bak de **soepgroenten** 4-5min.



5. Bonen en vis toevoegen

Neem de deksel van de pan en voeg de **bonen** en de **visblokjes** aan de **stoof** toe. Kook 2-3min al roerend mee totdat de **vis** uit elkaar valt.



3. Groenten snijden

Snijd de **tomaten** in blokjes. Halveer de **citroen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Hak de **dille** zonder de harde steeltjes fijn.



6. Serveren

Breng de **stoof** op smaak met **1el citreensap**, peper en evt. zout. Schep de **stoof** in kommen of diepe borden en bestrooi met de **rest van de dille**. Geef het **brood** en de **citroenpartjes** erbij.