



Mediterrane vissersstoofpot

2 PERSONEN

🕒 30 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 2 el olijfolie
- 🍴 1 grote ui
- 🍴 2 teentjes knoflook
- 🍴 ½ el tomatenpuree
- 🍴 65 ml visbouillon
- 🍴 ¼ zakje verse peterselie
- 🍴 ½ envelopje saffraan
- 🍴 1 gedroogd chilipepertje
- 🍴 1 laurierblaadje
- 🍴 nootmuskaat
- 🍴 200 g zeewolffilet
- 🍴 ½ bakje verse sardinefilets

MATERIAAL: braadpan

ZO MAAK JE HET:

1. In braadpan olie verhitten en ui-ringen en knoflook 2-3 minuten zachtjes bakken.
2. Tomatenpuree erdoor roeren en 1 minuut zachtjes meebakken.
3. Bouillon, 1 el peterselie, saffraan, chilipepertjes en laurier toevoegen.
4. Ui-mengsel op smaak brengen met mespunt nootmuskaat, zout en (grofgemalen) peper en op laag vuur nog 15 minuten zachtjes stoven.
5. Zeewolffilet in grove stukken snijden.
6. Sardines droogdeppen en zeewolf met sardines tussen ui in stoofvocht leggen.
7. Deksel op braadpan leggen en vis in 10 minuten zachtjes gaar stoven.
8. Rest van peterselie erover strooien.

TIP: Lekker met pasta of brood en broccoli.

BRON: ah.nl

