



Marmitako, Baskische tonijnstoof

Een stevige vissersstoof uit Baskenland met verse tonijn, aardappelen en paprika.

Comfortfood met een diepe, hartige smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	45'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 600 gr verse tonijn in blokjes
- 800 gr vastkokende aardappelen
- 2 uien, fijngesneden
- 1 groene paprika, in stukjes
- 1 rode paprika, in stukjes
- 3 teentjes look, fijngehakt
- 2 rijpe tomaten, geraspt
- 1 eetlepel zoet paprikapoeder
- 1 eetlepel geconcentreerde paprikapulp (choricero)

800 ml visbouillon

4 eetlepel olijfolie

1 snuifje zout

1 snuifje peper

Bereidingswijze

- 1.** Verhit de olijfolie in een ruime pot en stoof de uien met beide paprika's zacht in ongeveer 10 minuten.
- 2.** Voeg de look en de geraspte tomaat toe en laat enkele minuten meebakken.
- 3.** Roer het paprikapoeder en de paprikapulp erdoor.
- 4.** Breek de aardappelen in grove brokken door ze half in te snijden en af te breken, zodat het zetmeel vrijkomt, en doe ze in de pot.
- 5.** Schenk de visbouillon erbij en laat alles zachtjes koken tot de aardappelen gaar zijn, ongeveer 25 minuten.
- 6.** Breng op smaak met zout en peper en leg de tonijnblokjes erin.
- 7.** Doe het vuur uit en laat de tonijn nog 4 minuten in de warme stoof garen zodat hij sappig blijft, en serveer.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)