



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'	40'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

600 gr verse tonijn, in blokjes van circa 3 cm
800 gr vastkokende aardappelen, geschild
2 uien, fijngesneden
1 groene paprika, in stukjes
1 rode paprika, in stukjes
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 rijpe tomaten, geraspt
1 el zoet paprikapoeder
1 el geconcentreerde paprikapulp (choricero of ñora)

800 ml visbouillon
4 el olijfolie
zout en versgemalen zwarte peper

Bereidingswijze

1. Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ruime kookpot. Stoof de uien met de groene en rode paprika gedurende ongeveer 10 minuten tot ze zacht en glazig zijn.
2. Voeg de knoflook en de geraspte tomaat toe en laat 3 minuten meebakken, al roerend.
3. Roer het paprikapoeder en de paprikapulp erdoor en laat nog 1 minuut meestoven.
4. Snijd de aardappelen half in en breek ze vervolgens af zodat het zetmeel vrijkomt. Voeg de aardappelstukken toe aan de pot.
5. Schenk de visbouillon erbij zodat alles net onderstaat. Breng aan de kook, zet het vuur laag en laat zachtjes sudderen gedurende ongeveer 25 minuten tot de aardappelen gaar zijn.
6. Proef en breng op smaak met zout en peper.
7. Leg de tonijnblokjes in de stoof, zet het vuur onmiddellijk uit en doe een deksel op de pot. Laat de tonijn 4 tot 5 minuten in de restwarmte garen zodat hij sappig blijft.
8. Schep de stoof voorzichtig op en serveer meteen.

Tip

Gebruik bij voorkeur verse bonito of geelvintonijn. Laat de tonijn nooit te lang garen: hij moet van binnen nog licht rosé zijn voor de beste textuur en smaak.

Lekker met

Knapperig brood om de bouillon op te deppen.

Dranktip

Een frisse Txakoli, de licht sprankelende witte wijn uit Baskenland, past uitstekend bij de hartige smaken van deze stoof.