

TONIJNRAGOUT

(Spaans: Marmitako)

Benodigdheden (6 personen)

2 ajuinen
4 teentjes knoflook
1 groene en 2 rode paprika's
½ kg tomaten
6 vastkokende grote
aardappelen
3 dl witte wijn
sap van 1 citroen
1 kg verse tonijn
zout, peper, pikant
paprikapoeder
olijfolie

Bereidingswijze

Ajuinen en look fijn snipperen, paprika's wassen en in reepjes snijden, tomaten ontvellen, ontzaden en fijn snijden.

Olie verhitten in een stoofpan en ajuin, look en paprika even stoven.

Tomaten toevoegen en kruiden met peper, zout en paprikapoeder, dit mengsel op een laag vuur ongeveer 15 minuten laten smoren.

Aardappelen schillen en in stukken snijden.

Aardappelen bij de groenten voegen en de wijn toevoegen, 30 minuten laten stoven (tot de aardappelen gaar zijn).

Tonijn in blokjes snijden, kruiden met zout en peper en besprenkelen met citroensap

Tonijn toevoegen aan de groenten en nog 5 à 10 minuten mee stoven.

Het gerecht op de borden scheppen en eventueel bestrooien met peterselie

Dit recept werd klaargemaakt en
geproefd op één van de
kookavonden van KWB Reet

Voor meer recepten zie

<http://www.kwbreet.be>

