

Italiaanse Paprikastoof met tomaten, olijven en Parmezaan

Aantal personen: 4

6 paprika's in verschillende kleuren
4 vleestomaten
250 gram kastanje champignons
 $\frac{1}{2}$ bos selderij
1 grote ui
3 tenen knoflook
2 eetlepels balsamico-azijn
200 g. Kalamata-olijven zonder pit (potje) uitgelekt
4 eetlepels grof gehakte verse basilicum
100 gr. grof geraspte Parmezaanse kaas.
2 eetlepels kokosolie

Snijd de paprika's in vrij brede repen en verwijder de zaadlijsten en pitjes. Snij de champignons en selderij in dunne plakjes. Snij de tomaten in blokjes en houd deze apart van de rest van de groenten. Snipper de ui en hak de knoflook fijn.

Verhit de kokosolie in een hapjespan of braadpan en bak de ui en knoflook op laag vuur 3 minuten. Voeg alle groenten toe behalve de tomaat en bak ze op middelhoog vuur 3 minuten mee. Schenk de azijn erbij en kook $\frac{1}{2}$ minuut.

Voeg de tomaat, olijven en naar smaak zout en peper toe. Breng opnieuw aan de kook, leg de deksel op de pan en stoof het geheel 30 minuten op laag vuur.

Proef de stoofpot en voeg eventueel nog wat zout en peper toe. Strooi er basilicum over het gerecht en serveer de kaas er apart bij.

Om er een volledige maaltijd van te maken serveer de stoofpot met volkorenpasta.

