



Gestoofde baby-inktvis met uien, tomaten en witte wijn

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Spanje

Gang: Tapas / Voorgerecht

Hoeveelheid: 4 personen

Tijd: 45 minuten

Ingrediënten:

- **600 gram baby-inktvisjes**
- **2 uien, fijngehakt**
- **1 gele paprika's, in kleine stukjes gehakt**
- **2 rijpe tomaten, gepeld, ontpit en fijngehakt**
- **3 teentjes knoflook, fijngehakt**
- **1 klein bosje peterselie, fijngehakt (+ extra voor garnering)**
- **versgemalen zwarte peperpeper, naar smaak**
- **snufje pimentón dulce (gerookt paprikapoeder)**
- **zeezout, naar smaak**
- **1,5 dl witte wijn**
- **olijfolie, extra vierge**
- **4 blaadjes rode witlof**
- **4 partjes citroen**

Bereiding:

1. Marineren

- Leg de schoongemaakte baby-inktvis in een schaal en verdeel de fijngehakte knoflook erover.
- Dek af en laat 7–8 uur marineren in de koelkast.

2. Opbouwen

- Leg de hele inktvisjes in de aardewerken schaal en bedek met ui, paprika, tomaat en peterselie.
- Breng op smaak met zout, peper en een snufje pimentón dulce, en besprenkel met olijfolie.

3. Stoven

- Stoof op laag vuur.
- Omdat ze klein en heel zijn, garen ze vaak iets sneller en blijven ze malser. Reken op 15–20 minuten in plaats van langer.

4. Wijn toevoegen

- Voeg de witte wijn toe zodra de groenten zacht worden en laat rustig 10 minuten verder sudderen.

5. Rust & afwerking

- Laat kort rusten, werk af met peterselie en serveer met citroen en het blaadje rode witlof.

Extra tip voor perfecte textuur

Roer zo min mogelijk zodat de inktvisjes heel blijven en hun sappen behouden. Je gerecht krijgt nu die typische uitstraling van een kustrestaurant aan de Spaanse Middellandse Zee.

Als je straks proeft, let eens op:

- de zachte zoetheid van de ui
- de ronde rokerigheid van de pimentón
- het zilte zeearoma van de inktvis
- de frisse lift van citroen
- Dat is pure Mediterrane harmonie.

iDisfrute de su comida!