



SAMFAINA IBIZA

Niveau: Eenvoudig

Land van herkomst: Spanje (Ibiza)

Gang: Bijgerecht

Hoeveelheid: 6 personen

Tijd: 2 uur

Ingrediënten:

- **700 gram aubergines, in plakken van 1 cm dik**
- **80 ml extra vergine olijfolie**
- **1 kilo zoete uien, in halve ringen van 6 mm dik**
- **6 tenen knoflook, fijngehakt**
- **350 courgettes, in blokjes gesneden**
- **6 grote roma tomaten, gepeld, zaden verwijderd en geraspt**
- **3 grote rode paprika's**
- **3 -4 el tomatenpuree**
- **½ tl kaneel**
- **½ - 1 tl cayennepeper**
- **sherryazijn, naar smaak**
- **gemalenzeezout**
- **versgemalen zwarte peper**

Bereiding:

- Leg de plakken aubergine in een ruime vergiet en strooi er ruimschoots zout over.
- Zet de vergiet 30 minuten weg, zodat het vocht kan verliezen.
- Richt ondertussen je BBQ in voor direct grillen op 250 °C en plaats het rooster boven het vuur.
- Was de paprika's en droog ze goed af.
- Leg ze op het rooster en laat ze rondom zwarte blaren krijgen.
- Als de paprika's rondom zwart geblakerd zijn kunnen ze in een ruime kom en sluit deze af met een deksel of folie. Door de stoom kun je na 10 minuten gemakkelijk het vel verwijderen.
- Verwijder de ook zaadlijsten en de steel en hak de paprika's fijn.
- Veeg na 30 minuten het overtollige zout met een stuk keukenpapier van de aubergines.
- Snijd de aubergines in blokjes van 2 cm.
- Verhit de olijfolie op middelhoog vuur in een ruime koekenpan.
- Voeg de uien, knoflook, aubergine en courgette toe en schep alles goed om, zodat alles bedekt wordt met de olijfolie.
- Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de groenten 10 - 15 minuten zweten.
- Haal dan de deksel van de pan en verhoog het vuur tot middelhoog en bak het mengsel tot alle vocht verdampt is.
- Voeg de tomaten, paprika's, 2 eetlepels van de tomatenpuree, kaneel cayennepeper en een klein snufje zout en zwarte peper.
- Laat het groentemengsel onder af en toe roeren zo'n 25 - 30 minuten op laag vuur zonder deksel pruttelen.
- Voeg nog 1 eetlepel tomatenpuree toe en laat het mengsel nog eens 20 - 30 minuten pruttelen tot het een dikke, heerlijke stoofpot is geworden.
- Voeg een scheutje sherryazijn toe en breng verder op smaak met zout en peper.

iDisfrute de su comida!

04-09-2025