



350 gram
groenten per
portie *

Shakshuka met avocado, munt

gepocheerde eieren en naanbrood

Shakshuka is het ultieme gerecht voor het ontbijt, lunch en diner. Dus ga helemaal los en geniet volop van dit kruidige gerecht uit het Midden-Oosten. Deze shakshuka is met broccoli, paprika's, groene peper en avocado. Erop lekker veel munt.

30 min | 747 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Groene peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	<i>g</i>	100	200	300	400
Broccoli	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Tomatenstukjes	<i>g</i>	100	200	300	400
Tuinkers	<i>bakje</i>	0.25	0.5	1	1
Avocado	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Piadina wrap spelt en haver	<i>st</i>	1	2	3	4
Za'atar kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Paprikapoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Pel de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook. Snijd de peper heel fijn. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd in grove stukken. Verwarm olie in een ruime bakpan en bak alles 2-3 minuten op een middelhoog vuur. Voeg een klein scheutje water toe.
2. Was intussen de broccoli, snijd in kleine roosjes en de stronk in stukken. Voeg toe aan de pan en laat afgedekt 5-7 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met paprikapoeder, komijnpoeder, zout en peper.
3. Maak per persoon 2 kuiltjes en breek de eieren erboven. Zet het vuur zacht en laat de eieren gaar worden in 8-10 minuten. Hak de munt klein en snijd de tuinkers van de bodem. Strooi de kruiden over de shakshuka.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd in plakjes of in stukken.
5. Rooster de naanbroodjes in je broodrooster of in de ovengrill en serveer deze samen met de avocado bij de shakshuka.

Tip: Heb je een ovenbestendige pan? Dan kun je shakshuka ook in de oven klaarmaken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

