



Groene shakshuka met ei en pijnboompitten

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Je komt dit - van oorsprong Israëlische - gerecht in veel varianten tegen. In het Midden-Oosten wordt shakshuka niet alleen gegeten als avondmaaltijd, maar ook als ontbijt of lunch. De basis is een tomatensaus met groenten en gepocheerde eieren. Simpel, lekker en gezond. Vandaag maken we een variant met groene groenten.

25 min | 528 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
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Groene paprika	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Courgette	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Spinazie	<i>g</i>	75	150	300	300
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	400
Za'atar kruiden	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Pijnboompitjes	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	<i>el</i>	1	2	3	4
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 en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in dunne reepjes. Verhit olie in een ruime bakpan en bak de ui, knoflook en paprika 3-5 minuten op een middelhoog vuur.
2. Was de courgette en schaaf lange linten ervan met een dunschiller, kaasschaaf of spiraalsnijder. Was de spinazie, laat goed uitlekken en snijd klein. Doe de courgette en spinazie in de pan bij de paprika en roerbak 3 minuten.
3. Laat de kikkererwten uitlekken in een zeef en vang daarbij wat van het vocht (aqua faba) op. Spoel de kikkererwten onder de kraan en voeg toe aan de pan. Breng op smaak met za'atar, zout en peper. Voeg wat van het aquafaba toe aan het gerecht om het sauziger te maken.
4. Zodra de groenten zijn geslonken, maak je met een lepel kuiltjes. Breek boven ieder kuiltje een ei en probeer daarbij de dooier zoveel mogelijk heel te houden. Breng op smaak met zout en peper. Laat afgedekt 8-10 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat het ei gestold is.
5. Rooster de pijnboompitten in een droge bakpan. Besprenkel de shakshuka voor het serveren met olijfolie en strooi de pijnboompitten erover.

Tip: Houd een deel van de kikkererwten apart en rooster deze krokant in een droge bakpan. Heb je nog wat za'atar specerijen over? Strooi deze dan over de krokante kikkererwten.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

