



300 gram
groenten per
portie *

Shakshuka met avocado, tuinkers

gepocheerde eieren en wraps

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 tuinkers.

30 min | 857 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	st	0.5	1	2	2
Knoflookteen	st	1	2	2	3
Groene peper	st	0.25	0.5	0.75	1
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Broccoli	st	0.5	1	1.5	2
Tomatenstukjes	g	100	200	300	400
Za'atar kruiden	tl	1	2	3	4
Ei	st	2	4	6	8
Tuinkers	bakje	0.25	0.5	1	1
Avocado	st	0.5	1	1	2
Piadina wrap spelt en haver	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	1	2	3	4
Paprikapoeder	tl	1	2	3	4
Komijnpoeder	tl	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. 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 de tomatenstukjes en broccoli toe aan de pan. Laat afgedekt 5-7 minuten zachtjes pruttelen. Breng op smaak met za'atar, 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. Snijd de tuinkers van de bodem en strooi over de shakshuka.
4. Snijd de avocado doormidden, verwijder de pit en snijd in plakjes of in stukken.
5. Verwarm de wraps in de oven 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

