



Keto Shakshuka met ei, spekjes en pittige pinda's

! Wenig koolhydraten

KETOGEEN Shakshuka is een heerlijk Noord-Afrikaans gerecht dat als ontbijt, lunch of avondeten gegeten kan worden. De basis bestaat uit tomaat, ui, paprika, kruiden als paprika- en komijnpoeder en eieren. Er wordt ook vaak brood of flatbread bij gegeten. Deze keto variant maken we met prei, verse spekblokjes en pinda's. En uiteraard zonder het brood zodat het weinig koolhydraten bevat. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

25 min | 556 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
Spekblokjes	<i>g</i>	50	75	100	150
Prei	<i>st</i>	1	2	3	4
Tomaat	<i>g</i>	150	300	450	600
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ras el hanout	<i>tl</i>	1	2	3	4
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Verse koriander	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	15	25	25	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olie	<i>el</i>	1	3	4	6
Sambal	<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. Snijd de spekjes nog wat kleiner. Verhit olie in een bakpan en bak de spekjes knapperig.
2. Halveer de prei in de lengte, spoel onder de kraan en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Voeg de prei en tomaat toe aan de pan met spekjes en bak mee. Pers de knoflook erboven uit en kruid met de ras el hanout, zout en peper. Laat pruttelen op een middelhoog vuur.
3. Maak holtes en breek boven iedere holte een ei. Probeer daarbij de dooiers zoveel mogelijk heel te houden. Doe een deksel op de pan en laat 8-10 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat de eieren zijn gestold.
4. Snijd de koriander klein. Hak de pinda's grof en rooster in een droge bakpan. Zet het vuur uit, voeg op het laatst de koriander en sambal toe en hussel door elkaar.
5. Strooi de pittige pinda's over de shakshuka en garneer met de overgebleven koriander.

Tip: Hou je niet van pit? Laat de sambal achterwege.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

