



360 gram
groenten per
portie *

Portabella shakshuka

met tuinbonen en woudbollen

Shakshuka is een eenpansgerecht uit Noord-Afrika met groenten en kruiden. Je spreekt dit gerecht uit als 'sjaksjoeka'. Shakshuka kan zowel als ontbijt, lunch of diner worden gegeten. Met dit gerecht is veel variatie mogelijk. Zo kan het gemaakt worden met verschillende kruiden en groenten. Vandaag maken we portabella shakshuka met tuinbonen en een broodje.

25 min | 631 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
Woudbollen	st	1	2	3	4
Rode ui	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	150	300	450	600
Tomaat	g	100	200	300	400
Tuinbonen	g	150	300	350	600
Portabella	st	1	2	3	4
Verse munt	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1

zelf toevoegen:

Olijfolie	el	2	3	5	6
Komijnpoeder	tl	1	2	3	4
Paprikapoeder	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. Verwarm de oven voor op 200 °C. Bak het brood in 2-3 minuten knapperig. Haal uit de oven en leg opzij.
2. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een grote bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de paprika en tomaat toe en roerbak 5 minuten op een hoog vuur (voeg eventueel een scheutje water toe).
3. Laat het geheel 10 minuten zachtjes stoven. Breng op smaak met paprikapoeder, komijnpoeder, zout en (chili)peper. Laat de tuinbonen uitlekken en voeg deze de laatste minuut toe.
4. Verhit olie in een kleine bakpan en bak de portabella's in 5-7 minuten gaar en goudbruin. Dat kan in zijn geheel of in plakjes. Breng op smaak met zout en peper.
5. Leg de portabella's in de shakshuka, strooi de kleingesneden munt erover en de knijp de limoen erover uit. Heerlijk met het knapperige brood ernaast.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt het brood ook klein snijden, royaal besprenkelen met olie en in een pan krokant bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

