



250 gram
groenten per
portie *

Keto Shakshuka met snijbiet, snijbonen en koriander room

! weinig koolhydraten

KETOGEEN Shakshuka is een eenpansgerecht uit Noord-Afrika en is op verschillende manieren te bereiden. De eieren worden altijd langzaam gegaard in een pittige saus van tomaat, aangevuld met diverse groenten. Let op dit is een keto-geen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

20 min | 593 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
Sjalot	<i>st</i>	1	2	3	4
Snijbiet	<i>g</i>	100	200	300	400
Snijbonen	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomaat	<i>st</i>	0.5	1	2	2
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8
Geraspte kaas	<i>g</i>	40	75	100	150
Zure room	<i>ml</i>	40	75	100	125
Verse koriander	<i>g</i>	5	5	10	10

zelf toevoegen:

Olie	<i>el</i>	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en (chili)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 sjalotten en snijd in partjes. Was de snijbiet, laat goed uitlekken en snijd klein. Was de snijbonen en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein.
2. Verhit olie in de bakpan (waar een deksel op past!) en fruit de sjalotten 2 minuten op een middelhoog vuur. Doe de rest van de groenten in de pan en roerbak 5 minuten op een middelhoog vuur. Breng op smaak met komijnpoeder, zout en (chili)peper.
3. Maak holtes in de groenten en breek boven iedere holte een ei. Probeer daarbij de dooiers zoveel mogelijk heel te houden. Lukt dat niet, geen nood want de smaak blijft hetzelfde. Strooi de kaas erover. Doe een deksel op de pan en laat het geheel circa 8 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat de eieren zijn gestold.
4. Verwarm intussen de zure room in een pan op een laag vuur. Snijd de koriander fijn en roer de helft erdoor. Breng op smaak met zout en (chili)peper en druppel over de shaksuka. Verdeel de shakshuka over de borden en garmeer met de overige koriander.

Tip: Je kunt ook een deel van de kaas mee verwarmen met de zure room. Voor wat extra pit kun je wat chilipeper of -olie toevoegen.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

