



300 gram
groenten per
portie *

Shakshuka met gepocheerde eitjes

! Weinig koolhydraten

KOOLHYDRAATBEWUST Shakshuka is een eenpansgerecht uit Noord-Afrika en is op verschillende manieren te bereiden, maar eieren, komijn, ui, tomaten en paprika vormen vrijwel altijd de basis. De eieren worden langzaam gepocheerd in een saus van tomaten met kruiden, aangevuld met diverse groenten. Het hele gerecht kan in slechts één pan gemaakt worden. Dat is nog eens handig!

30 min | 567 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ui	<i>st</i>	1	1	2	2
Puntpaprika	<i>g</i>	150	300	450	600
Kikkererwten	<i>g</i>	100	200	300	370
Tomaat	<i>st</i>	1	2	3	4
Rode peper	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Verse peterselie	<i>g</i>	5	10	15	20
Tomatenstukjes	<i>g</i>	200	400	600	800
Ei	<i>st</i>	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Olijfolie	<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 en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan. Was de tomaat en snijd klein. Snijd de rode peper heel fijn. Snijd de peterselie klein.
2. Verhit olie in een grote bakpan en roerbak de ui en paprika 5 minuten.
3. Voeg de tomaat, tomatenstukjes en kikkererwten toe aan de pan en laat het groentemengsel 5 minuten zonder deksel stoven. Roer regelmatig. Indien het mengsel te droog wordt, kun je eventueel een klein scheutje water toevoegen. Breng op smaak met peterselie, komijnpoeder, zout en (chili)peper.
4. Maak holtes in het groentemengsel en breek boven iedere holte een ei. Probeer daarbij de dooiers zoveel mogelijk heel te houden. Lukt dat niet, geen nood want de smaak is net zo lekker. Doe een deksel op de pan en laat het ei-groentemengsel 10 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat de eieren zijn gestold.
5. Bestrooi de shakshuka voor het serveren met de overgebleven peterselie en olijfolie olie extra vierge.

Tip: Je kunt de shakshuka ook in de oven klaarmaken, gebruik daarvoor wel een ovenbestendige pan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

