



270 gram
groenten per
portie *

Shakshuka met gepocheerde eieren

en knapperig brood

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 pittige saus van tomaat, aangevuld met diverse groenten. Het hele gerecht kan in slechts één pan gemaakt worden.

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
Meergranen.stokbroodje	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	0.5	1	1	2
Puntpaprika	g	100	200	300	400
Tomaat	st	1	2	3	4
Kikkererwten	g	150	300	370	600
Cherry tomaten in blik	g	200	400	600	800
Knoflookteen	st	0.5	1	1	2
Ei	st	1	2	3	4
Verse ananasmunt	st	0.25	0.5	1	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Komijnpoeder	tl	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. Verwarm de oven voor op 180 °C en bak het stokbroodje 8-10 minuten in de voorverwarmde oven.
2. Pel en snipper de ui. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes of reepjes. Was de tomaat en snijd klein. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan.
3. Verhit olie in een grote bakpan en fruit de ui 2 minuten. Voeg de paprika en tomaat toe en bak de groenten 5 minuten. Doe de cherrytomaten in blik en kikkererwten erbij. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met 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 blijft hetzelfde. Doe een deksel op de pan en laat het ei-groentemengsel circa 10 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat de eieren zijn gestold.
5. Snijd de munt klein en strooi over de shakshuka. Lekker om het stokbrood in de shakshuka te dippen.

Tip: Wil je de oven niet gebruiken? Je kunt het brood ook in plakken snijden en verwarmen in je broodrooster.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

