



Shakshuka met knapperig desembrood

en gepocheerde eieren

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 | 712 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
Desembolletje	st	0.5	1	1.5	2
Ui	st	1	2	3	4
Knoflookteen	st	1	2	3	4
Puntpaprika	g	125	250	375	500
Tomaat	st	1	2	3	3
Kikkererwten	g	100	200	300	370
Tomatenblokjes	g	200	400	600	800
Ei	st	1	2	3	4
Verse peterselie	st	0.25	0.5	0.75	1
Limoen	st	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bakolie	el	1	2	3	4
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 190 °C. Snijd het brood kruislings in, besprenkel met olie en bak in circa 8-10 minuten minuten krokant.
2. Pel en snipper de ui en knoflook. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd klein. Was de tomaat en snijd klein. Verhit olie in een ruime bakpan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de paprika en tomaat toe en bak circa 5 minuten.
3. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan en laat uitlekken. Voeg de tomatenstukjes en kikkererwten toe aan de pan. 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 10-15 minuten op een laag vuur pruttelen, totdat de eieren zijn gestold.
5. Snijd de peterselie klein en strooi over de shakshuka samen met limoensap. Het is lekker om stukjes brood in de shakshuka te dippen.

Tip: Je kunt de shakshuka ook bereiden in een vuurvaste pan en deze in de oven laten garen bij het brood. Lekker makkelijk!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

