



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 19
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Traditionele shakshuka met ei en feta

Een Israëliësch gerecht met verse krulpeterselie

Dit gerecht word ook in de Tunesische, Libische en Marokkaanse keuken gegeten. Wij eten het in de avond, maar daar wordt het ook wel als ontbijt of lunch gegeten. Erg lekker: laat de shakshuka in de oven garen. Zet een ovenbestendige pan na het toevoegen van de eieren 10 minuten in een voorverwarmde oven op 200 graden.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Gele paprika



Tomaat



Krulpeterselie



Komijnpoeder



Vrije-uitloopei




Feta



Zuurdesembrood

Ingrediënten

	2P	4P
Ui	1	2
Knoflookteen	2	4
Rode peper 	½	1
Gele paprika	1½	3
Tomaat	2	4
Krulpeterselie (takjes)	4	8
Komijnpoeder (tl)	1½	2½
Vrije-uitlooperi  3)	2	4
Feta (g) 7)	75	125
Zuurdesembrood 1) 11) 15)	2	4
Olijfolie (el)*	1	2
Groentebouillonblokje*	½	1
Peper & zout*	Naar smaak	

 Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose 11) Sesam
15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk/lactose, noten, mosterd en lupine

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 497 kcal calorieën | 24 g eiwit | 52 g koolhydraten | 19 g vet, waarvan 7 g verzadigd | 12 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 210 graden.

2 Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de paprika klein. Snijd de tomaat in blokjes en hak de krulpeterselie fijn.

3 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op middelmatig vuur. Voeg de paprika, tomaat, komijnpoeder en het grootste deel van de krulpeterselie toe en bak 1 minuut. Voeg 50 ml water per persoon toe en verkruimel het bouillonblokje boven de pan. Dek de pan af en laat 5 minuten zachtjes koken op middelmatig vuur. Breng tussendoor op smaak met peper en zout.

4 Maak in de wok of hapjespan ruimte vrij voor het ei en breek hierin het ei. Verkruimel de feta boven de pan, dek opnieuw af en laat het ei in 10 minuten stollen. Haal de laatste 2 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

5 Zet ondertussen de oven op 190 graden en bak het zuurdesembrood in 8 – 10 minuten goudbruin.

6 Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige krulpeterselie en serveer met het zuurdesembrood.



Tip! Vind je zachtgekookte eieren lekker? Verkort dan de afgedekte kooktijd na het toevoegen van de eieren met 4 minuten. Zo zijn de eieren van binnen nog zacht. Laat daarna nog wel het overtollige vocht in 2 minuten verdampen.