



Traditionele shakshuka met ei

Met geitenkaas en speltbaguette



MASAN ROUGE

Masan Rouge is gemaakt van merlot en de kruidige grenache en carignan druif, ideaal bij Midden-Oosterse gerechten zoals deze shakshuka.



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode paprika



Pruimtomaat



Verse krulpeterselie *



Vrije-uitlooper *



Geitenkaas *



Speltbaguette

- Totaal: **30-35** min.
- Gemakkelijk
- Eet binnen **5** dagen
- Original
- Calorie-focus
- Veggie

Shakshuka is een traditioneel Israëliësch gerecht met tomaat en ei. Het wordt op elk moment van de dag gegeten en is lekker met wat brood. Vandaag bereid je het gerecht met geitenkaas en bak je een speltbaguette van onze leverancier Le Perron af.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **traditionele shakshuka met ei**.



1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en **paprika** en snijd beide klein. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **krulpeterselie** fijn.



2 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op laag vuur. Voeg de **paprika**, **tomaat** en de helft van de **krulpeterselie** toe.



3 GROENTEN KOKEN

Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe en verkrummel het groentebouillonblokje boven de pan. Breng al roerend aan de kook en laat 5 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



4 EI BEREIDEN

Maak per ei een kuiltje in het **groentemengsel** en breek het **ei** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 10 minuten stollen (zie tip). Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.



5 BAGUETTES BAKKEN

Bak ondertussen de **speltbaguette** 5 - 7 minuten in de voorverwarmde oven of tot de **baguette** goudbruin kleurt.

★ TIP

Het ei is gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooier nog loopt. Natuurlijk kun je het ei, als je meer van harde dooiers houdt, ook langer garen.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige **krulpeterselie** en serveer met de **speltbaguette**.

★ TIP

Je kunt de shakshuka ook in de oven garen. Gebruik dan wel een ovenvaste pan. Voeg de eieren en geitenkaas toe en zet de pan 10 minuten in de oven.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	3	4	4
Rode peper (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Geitenkaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2381 / 569	475 / 114
Vet totaal (g)	24	5
Waarvan verzadigd (g)	9,0	1,8
Koolhydraten (g)	64	13
Waarvan suikers (g)	12,8	2,6
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	29	6
Zout (g)	2,7	0,5

ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/ lactose

22) Noten 23) Selderij 25) Sesam 27) Lupine

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

