



# Shakshuka met buffelmozzarella

met parelcouscous en vers basilicum



Parelcouscous



Rode ui



Knoflookteen



Cherrytomaten \*



Paprikapoeder



Tomatenblokjes met basilicum



Buffelmozzarella \*



Vrije-uitloepi \*



Bruine ciabatta



Vers basilicum \*

Totaal: 35 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Shakshuka is in rap tempo de wereld aan het veroveren. Het gerecht, dat in de basis bestaat uit in tomatensaus gepocheerde eieren, wordt in het Midden-Oosten en in Noord-Afrika als ontbijt, lunch en diner gegeten. Wij zijn gek op variëren en maken deze versie extra vullend met parelcouscous.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **shakshuka met buffelmozzarella**.



### 1 PARELCOUSCOUS KOKEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Breng in een pan met deksel ruim water aan de kook en kook 30 gram **parelcouscous** per persoon, afgedekt, in 8 minuten gaar. Giet af en spoel met koud water, zodat de **parelcouscous** niet verder gaart.



### 2 SNIJDEN

Snipper ondertussen de **rode ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn en halveer de **cherrytomaten**.



### 3 SAUS MAKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel. Voeg de **rode ui**, de **knoflook** en het **paprikapoeder** toe en bak 2 – 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **rode cherrytomaten** toe en roer goed door om de smaken te laten intrekken. Voeg de **tomatenblokjes** toe, breng het geheel al roerend aan de kook en laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Scheur ondertussen de **buffelmozzarella** klein.



### 4 SHAKSHUKA MAKEN

Voeg de **parelcouscous** toe aan de wok of hapjespan en meng goed met de **saus**. Maak voor ieder ei een kuiltje in de **tomatensaus**. Breek het **ei** hierin en bestrooi met peper en zout. Verdeel de stukjes **buffelmozzarella** over het geheel, leg het deksel op de pan en laat de **eieren** in ongeveer 10 minuten stollen ★. Haal dan het deksel van de pan, verhoog het vuur en kook nog 5 – 10 minuten tot de **shakshuka** naar wens is ingedikt ★★.



### 5 BAKKEN EN SNIJDEN

Bak ondertussen de **ciabatta** in de oven in 6 – 8 minuten goudbruin. Snijd de **blaadjes basilicum** in reepjes.

★**TIP:** Het ei is gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooier nog zacht is. Houd je meer van een harde dooier? Gaar het ei dan langer.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **shakshuka** over de borden. Garneer met de **basilicumreepjes** en serveer met de **ciabatta**.

★★**TIP:** Hoe nat de shakshuka uiteindelijk wordt, is sterk afhankelijk van de oppervlakte van je pan. Als je een wok gebruikt is het makkelijker om de eieren te pochieren, maar zal er minder vocht verdampen. In een hapjespan wordt de shakshuka dikker, maar worden de eieren sneller hard.

## 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Parelcouscous (g) 1)	30	60	90	120	150	180
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Cherrytomaten (g) *	125	250	375	500	625	750
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Tomatenblokjes met basilicum (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Buffelmozzarella (g) 7) *	60	125	185	250	310	375
Vrije-uitloopei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Bruine ciabatta (st) 1) 6) 7) 17) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Vers basilicum (g) *	2½	5	7½	10	12½	15

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Peper & zout	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3379 / 808	511 / 122
Vet totaal (g)	37	6
Waarvan verzadigd (g)	14,0	2,1
Koolhydraten (g)	76	12
Waarvan suikers (g)	21,0	3,2
Vezels (g)	13	2
Eiwit (g)	35	5
Zout (g)	3,3	0,5

#### ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 6) Soja 7) Melk/Lactose  
Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 22) Noten 25) Sesam  
27) Lupine

★**WEETJE:** Wist je dat groenteconserven bijna net zoveel voedingsstoffen bevatten als verse groenten? Daarmee bevat dit gerecht meer dan 350 g groente per persoon!

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

