



# Shakshuka met cannellinibonen

Met ciabatta en ei



## HELLO SHAKSHUKA

*Shakshuka: Dit gerecht is van Oosterse afkomst en bevat veel kruiden en is eigenlijk niet meer dan eieren in een lekkere, pittige tomatensaus. Wist je dat je Shakshuka als ontbijt, lunch of diner kunt eten?*



Spinazie \*



Scharrelei \*



Feta \*



Krupeterselie \*



Sjalot



Knoflookteen



Rode peper



Pruimtomaat



Cannellinibonen



Ciabatta met zonnebloempitten

Totaal: 20-25 min.

Discovery

Gemakkelijk

Vegetarisch

Eet binnen 3 dagen

Deze shakshuka maak je met cannellinibonen en feta. Het volkoren ciabattabroodje met pitten kun je gebruiken om in de saus te dopen. Samen met de eieren, feta en krulpeterselie ziet het gerecht er prachtig uit.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

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



### 1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snijd de **sjalot** in fijne ringen en snijd of pers de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snijd de **tomaat** in blokjes. Laat de **cannellinibonen** uitlekken in een vergiet.



### 2 BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **sjalot**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **tomaat** en **cannellinibonen** toe aan de wok of hapjespan. Voeg vervolgens de **spinazie**, eventueel in delen, toe en laat al roerend slinken.



### 3 KOKEN

Voeg 1 el water per persoon toe en verkruimel het groentebouillonblokje boven de wok of hapjespan. Breng aan de kook en laat 3 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur.



### 4 EIEN KOKEN EN BAKKEN

Maak een ruimte in het groentemengsel en breek hierin de **eieren**. Verkruimel de **feta** over de shakshuka en bestrooi met peper en zout. Dek de pan af en laat de **eieren**, afgedekt, 10 minuten stollen. Haal de laatste 5 minuten de deksel van de pan en zet het vuur hoger om overtollig vocht te laten verdampen.



### 5 PETERSSELIE SNIJDEN

Snijd ondertussen de **krulpeterselie** fijn en bak de **ciabatta** 6 - 8 minuten in de voorverwarmde oven.



### 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de **krulpeterselie**. Serveer met de **ciabatta**.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot (st)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st)	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Pruimtomaat (st)	2	4	6	8	10	12
Cannellinibonen (blik)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Spinazie (g) 23) *	100	200	300	400	500	600
Scharrelei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Krulpeterselie (takjes) 23) *	1	2	3	4	5	6
Ciabatta met zonnebloempitten (st) 1) 17) 20) 21) 22) 24) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	1/4	1/2	3/4	1	1 1/4	1 1/2
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

## VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3042 / 727	418 / 100
Vet totaal (g)	34	5
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,2
Koolhydraten (g)	58	8
Waarvan verzadigd (g)	12,5	1,7
Vezels (g)	15	2
Eiwit (g)	40	6
Zout (g)	4,0	0,6

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 7) Lactose

Kan sporen bevatten van: 17) eieren 20) soja 21) lactose

22) noten 23) selderij 24) mosterd 25) sesam 27) lupine

## WEETJE

Wist je dat veel HelloFresh'ers shakshuka niet kenden voordat ze met HelloFresh begonnen?

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze sociale 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 13 | 2017

