



SHAKSHUKA MET RUNDERTARTAAR

Met ei en aubergine



Totaal: 45-50 min.



Lactosevrij



Gemakkelijk



Eet binnen 5 dagen

Voor shakshuka pocheer je eieren in een saus van tomaten. Met alle andere ingrediënten in het gerecht kun je eindeloos variëren. Gebruik de kruiden die jij lekker vindt of vul het recept aan met groenten die je nog over hebt. Vandaag eet je shakshuka met aubergine en kruidig gehakt. Doordat je in dit recept de tomaten lang stooft, wordt de smaak heel krachtig.



ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Aubergine *



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Rode paprika *



Tomaat *



Ciabatta met zonnebloempitten



Scharrelei *



Verse krulpeterselie *



Gekruide rundertartaar *



Gemalen komijn



Paprikapoeder

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan met deksel en koekenpan.

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



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de **aubergine** in kleine blokjes van maximaal 1 cm. Snipper de **ui** en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.



2 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **ui**, de **knoflook** en de **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de blokjes **aubergine** toe en bak ze in 5 minuten bruin. Breng op smaak met peper en zout. Snijd ondertussen de **rode paprika** en de **tomaten** in blokjes.



3 GROENTEN STOVEN

Voeg de **paprika**, de **tomaat** en 20 ml water per persoon toe aan de hapjespan. Verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan en roer goed door. Breng aan de kook en laat, afgedekt, 18 – 20 minuten zachtjes stoven op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout. Schep regelmatig om.



4 EIEN GAREN

Bak ondertussen de **ciabatta** 6 – 8 minuten in de oven. Maak voor ieder **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek er de **eieren** in. Bestrooi met peper en zout. Laat de **eieren**, afgedekt, in 10 – 12 minuten stollen★. Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.



5 RUNDERTARTAAR BAKKEN

Snijd ondertussen de **verse krulpeterselie** fijn. Verhit de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **gekruide rundertartaar**, de **gemalen komijn** en het **paprikapoeder** toe. Bak de **rundertartaar** in 3 minuten los en breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Je kunt de shakshuka ook in de oven garen. Gebruik dan wel een ovenvaste pan. Voeg de eieren toe en zet de pan 10 minuten in een oven van 200 graden.



6 SERVEREN

Verdeel de **groentestoof** met de **eieren** over de borden en bestrooi met de **rundertartaar**. Garneer met de **krulpeterselie** en serveer met de **ciabatta**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Ciabatta met zonnebloempitten (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Scharrelei (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	6	8	10	13	16
Gekruide rundertartaar (g) *	100	200	300	400	500	600
Gemalen komijn (tl)	1	2	3	4	5	6
Paprikapoeder (tl)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Groentebouillonblokje* (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Zonnebloemolie* (el)	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)	2770 / 662	375 / 90
Vet totaal (g)	31	4
Waarvan verzadigd (g)	3,4	0,5
Koolhydraten (g)	45	6
Waarvan suikers (g)	16,6	2,2
Vezels (g)	10	1
Eiwit (g)	46	6
Zout (g)	2,7	0,4


ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2018

