



Shakshuka met tonijn

Met paprika en ciabatta



MASAN BLANC

Dit gerecht met veel groenten combineert goed met Masan Blanc. Deze wijn is knisperend en fris met tonen van kruisbessen en limoen, ook passend bij de tonijn.



Knoflookteen



Rode ui *



Rode paprika *



Tomaat *



Verse basilicum *



Rode peper *



Ciabatta met zonnebloempitten



Tomatenpassata



Tonijn in water



Vrije-uitloepi *

Totaal: **20-25** min.

Family

Gemakkelijk

Quick & Easy

Eet binnen **5** dagen

Calorie-focus

Shakshuka is een populair gerecht uit Noord-Afrika en het Midden-Oosten. Van Marokko tot Israël - elk land kent zijn eigen variaties van deze in tomatensaus gepocheerde eieren. Vandaag maak je shakshuka met tonijn. De warme ciabatta eet je ernaast of dip het knapperige brood lekker in de saus.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN Hapjespan met deksel.

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



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Pers of snijd de **knoflook** fijn en snipper de **rode ui**. Snijd de **rode paprika** in dunne reepjes en de **tomaat** in blokjes. Hak de blaadjes **basilicum** grof. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn.

2 CIABATTA BAKKEN

Bak de **ciabatta** 5 – 7 minuten in de oven, of tot de **ciabatta** goudbruin kleurt.

3 FRUITEN

Verhit ondertussen de olijfolie in een hapjespan met deksel en fruit de **knoflook**, **ui** en **rode peper** 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg vervolgens de **paprika**, **tomaat**, **tomatenpassata** en de helft van het **basilicum** toe.



4 SAUS KOKEN

Breng de tomatensaus aan de kook en breng op smaak met peper en zout.

5 EIERN STOLLEN

Voeg de **tonijn** inclusief vocht toe aan de hapjespan en meng goed. Maak kuiltjes in de saus en breek de **eieren** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Doe de deksel op de pan en laat de **eieren** in 6 minuten stollen. Haal de laatste 3 minuten de deksel van de pan.

6 SERVEREN

Verdeel de **shakshuka** over de borden. Garneer met het overige **basilicum** en serveer met de **ciabatta**.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	1½	3	4½	6	7½	9
Rode ui (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) *	1	2	3	4	5	6
Verse basilicum (blaadjes) 23) *	6	12	18	24	30	36
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Ciabatta met zonnebloempitten (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Tomatenpassata (ml)	100	200	300	400	500	600
Tonijn in water (blikje) 4)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloepi (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2372 / 567	415 / 99
Vet totaal (g)	26	5
Waarvan verzadigd (g)	5,3	0,9
Koolhydraten (g)	46	8
Waarvan suikers (g)	15,2	2,7
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	32	6
Zout (g)	2,0	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 4) Vis

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.



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 52 | 2017

