



SHAKSHUKA MET ZELFGEMAAKTE TORTILLACHIPS

Met tomaat, cannellinibonen, feta en ei



Cannellinibonen



Rode paprika*



Tomaat*



Mexicaanse kruidenmix



Tomatenblokjes met ui



Verse koriander*



Feta*



Vrije-uitloepi*



Bruine tortilla

Totaal: 30 min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen 5 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 of diner gegeten. Wij zijn gek op variëren en geven deze favoriet een Mexicaanse twist met tortillachips.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Zeef, hapjespan met deksel en bakplaat met bakpapier.

Laten we beginnen met het koken van de **shakshuka met zelfgemaakte tortillachips**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 210 graden. Laat de **cannellinibonen** uitlekken in een zeef. Verwijder de zaadlijst van de **paprika** en snijd de **tomaat** en **paprika** in blokjes van ongeveer 1 cm.



2 SHAKSHUKA MAKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een hapjespan met deksel en bak 1 tl **Mexicaanse kruidenmix** per persoon 30 seconden op middelhoog vuur. Doe de **tomaat**, **paprika**, **tomatenblokjes** en de **cannellinibonen** bij de kruiden in de hapjespan. Verkruiemel het bouillonblokje ^{No} boven de pan, roer goed door en laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3 TOPPINGS KLAARMAKEN

Snijd ondertussen de **koriander** grof en verkruiemel de **feta**.



4 EIERN TOEVOEGEN

Maak ruimte in de hapjespan voor de **eieren** en breek de **eieren** hierin. Dek de pan af en laat de **eieren** in 8 – 10 minuten stollen. Haal de laatste 4 minuten het deksel van de pan en zet het vuur hoger om overtollig vocht te laten verdampen [★].



5 TORTILLACHIPS MAKEN

Snijd ondertussen de **tortilla's** in pizzapunten, zodat je grote **tortillachips** krijgt. Besprenkel ze met de overige olijfolie en **Mexicaanse kruidenmix** en breng ze op smaak met peper en zout. Verdeel de **tortillachips** over een bakplaat met bakpapier en bak 4 – 5 minuten in de oven.



6 SERVEREN

Serveer de shakshuka in de pan en garneer met de **feta** en **koriander**. Serveer de **tortillachips** ernaast om mee te dippen.

[★]**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 vaste dooiers houdt, ook langer garen.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Cannellinibonen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Rode paprika (st) [★]	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat (st) [★]	1	2	3	4	5	6
Mexicaanse kruidenmix (tl)	1½	3	4½	6	7½	9
Tomatenblokjes met ui (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Verse koriander (g) [★]	2½	5	7½	10	12½	15
Feta (g) ⁷ [★]	25	50	75	100	125	150
Vrije-uitlooper (st) ³ [★]	2	4	6	8	10	12
Bruine tortilla (st) ¹	2	4	6	8	10	12

Zelf toevoegen

Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½

Peper & zout naar smaak

[★] in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3337 / 798	467 / 112
Vet totaal (g)	36	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,4
Koolhydraten (g)	72	10
Waarvan suikers (g)	20,2	2,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	6,5	0,9

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 3) Eieren 7) Melk/lactose

^T**TIP:** Wist je dat dit gerecht per portie bijna 70% van de dagelijkse aanbeveling voor vezels en meer vitamine C dan de dagelijkse aanbeveling bevat? De vezels zitten voornamelijk in de bonen en tortilla's.

^{No}**TIP:** Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van het bouillonblokje en de helft van de feta.

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

