Shakshuka met zelfgemaakte tortillachips

met tomaat, cannellinibonen, feta en ei

VEGGIE

VEGGIE 30 min. • Eet binnen 5 dagen

Cannellinibonen

Rode paprika

Tomaat

Mexicaanse kruiden

Tomatenblokjes met ui

Verse koriander

Feta

Vrije-uitloopei

Bruine tortilla

Voorraadkast items

Olijfolie, groentebouillonblokje, peper en zout

Begin goed

Vergeet niet om verse groenten en fruit te wassen en af te wegen voor je begint met koken.

Benodigdheden

Zeef, hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier

Ingrediënten voor 1 - 6 personen

	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 kruiden (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-uitloopei (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 100g
Energie (kJ/kcal)	3316 /793	464 /111
Vetten (g)	35	5
Waarvan verzadigd (g)	10,3	1,4
Koolhydraten (g)	73	10
Waarvan suikers (g)	20,4	2,9
Vezels (g)	20	3
Eiwit (g)	36	5
Zout (g)	4,8	0,7

Allergenen:

1) Glutenbevattende granen **3)** Eieren **7)** Melk/Lactose

WEETJE: *Wist je dat dit gerecht per portie bijna 70% van de ADH voor vezels bevat en meer vitamine C dan de ADH? De vezels zitten vooral in de bonen, bruine tortilla's en de tomaten in blik.*

Contact

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

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. Verkruimel het bouillonblokje boven de pan, roer goed door en laat, afgedekt, 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

TIP: *Let jij op je zoutinname? Gebruik dan de helft van de bouillon en de helft van de feta.*

3. Toppings klaarmaken

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

4. Eieren 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.

Eet smakelijk!