



# Traditionele shakshuka met ei

Met geitenkaas en speltbaguette



## LAVILA BLANC

Deze wijn uit de Franse Gascogne is gemaakt van ugni-blanc- en colombarddruiven, die 's nachts worden geoogst om de frisheid te behouden. Het resultaat is een sappige, bleekgele wijn met aroma's van limoen, lychee en een vleugje witte peper.



Ui



Knoflookteen



Rode peper \*



Rode paprika \*



Pruimtomaat \*



Verse krulpeterselie \*



Vrije-uitloepi \*



Verse geitenkaas \*



Speltbaguette



Totaal: 30-35 min.



Calorie-focus



Gemakkelijk



Veggie



Eet binnen 5 dagen

Shakshuka is één van onze favoriete vegetarische gerechten en mag natuurlijk niet ontbreken in de #WeekZonderVlees, wat het deze week in Nederland is. Je kunt met shakshuka alle kanten op, lekker variëren met de soort kaas bijvoorbeeld. Eieren zitten boordevol goede voedingsstoffen als vitamines en mineralen en natuurlijk eiwitten - een voedzame vegetarische keuze dus.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **traditionele shakshuka met ei**.



## 1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en **paprika** en snijd beide klein. Snijd de **tomaat** in blokjes en de **krulpeterselie** fijn.



## 2 SMAAKMAKERS FRUITEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **tomaat** en de helft van de **krulpeterselie** toe.



## 3 KOKEN

Voeg vervolgens 30 ml water per persoon toe aan de wok of hapjespan en verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan. Breng al roerend aan de kook en laat 5 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 EI GAREN

Maak voor elk ei een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de **geitenkaas** in stukjes over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 10 minuten stollen ★. Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen ★★.



## 5 BAGUETTE BAKKEN

Bak ondertussen de **speltbaguette** 5 – 7 minuten in de voorverwarmde oven of tot de **baguette** goudbruin kleurt.

★★**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.



## 6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige **krulpeterselie** en serveer met de **speltbaguette**.

★★**TIP:** Hoe vloeibaar de shakshuka uiteindelijk wordt is sterk afhankelijk van het oppervlak van je pan. Gebruik je een wok, dan zal er minder vocht verdampen. In de hapjespan wordt de shakshuka dikker.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	3	4	4
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat (st) *	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	40	75	100	125	150	175
Speltbaguette (st) 1) 17) 20) 21) 22) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie* (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje* (st)	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)	2515 / 601	387 / 93
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	8,8	1,4
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	18,5	2,9
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	30	5
Zout (g)	2,7	0,4

## ALLERGENEN


1) Gluten 3) Eieren 7) Melk/lactose

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 10 | 2018

