



Groene shakshuka met linzen en feta

Met knapperig platbrood



Ui



Knoflookteen



Groene paprika ✨



Feta ✨



Gekookte linzen



Mascarpone ✨



Spinazie ✨



Gemalen komijnzaad



Vrije-uitloopei ✨



Wit platbrood

Totaal: 35 min.

Veggie

Veel handelingen

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 Noord-Afrika als ontbijt, lunch en diner gegeten. Wij zijn gek op variëren en maken vandaag een groene versie met groene linzen, spinazie en groene paprika.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel, bakplaat met bakpapier, hoge kom en staafmixer.

Laten we beginnen met het koken van de **groene shakshuka met linzen en feta**.



1 SNIJDEN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snipper de **ui**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **groene paprika** en snijd de **paprika** in blokjes. Verkrummel de **feta**. Laat de **linzen** uitlekken en vang het vocht op, dit heb je in de stap 2 nodig.



4 EIEN GAREN

Maak voor elk **ei** een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Verdeel de helft van de **feta** over het geheel, dek de pan af en laat de **eieren** in 8 – 10 minuten stollen op middelhoog vuur ★. Haal, als de shakshuka te nat blijft, halverwege het deksel van de pan, zodat overtollig vocht kan verdampen ★★.



2 SAUS MIXEN

Meng met een staafmixer in een hoge kom de **mascarpone** met de helft van de **spinazie** en het opgevangen vocht van de **linzen**. Verkrummel het bouillonblokje erboven, breng op smaak met peper en pureer tot een gladde saus. Voeg eventueel extra water toe om de saus te verdunnen. Scheur de overige **spinazie** klein.



5 PLATBROOD AFBAKKEN

Leg ondertussen het **platbrood** op een bakplaat met bakpapier en bak in 3 – 4 minuten knapperig in de oven ★★★.

★★TIP: Het ei is gaar als het eiwit wit begint te kleuren, maar de eidooier nog zacht is. Als je meer van vaste dooiers houdt, kun je het ei langer garen.



3 GROENTEN BAKKEN

Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **ui**, **knoflook** en **groene paprika** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg halverwege de **komijn** toe. Voeg vervolgens de **sous**, overige **spinazie** en de **linzen** toe en laat de **spinazie** al roerend slinken.



6 SERVEREN

Verdeel de shakshuka over de borden, garneer met de overige **feta** en serveer met het **platbrood**.

★★TIP: Hoe nat de shakshuka uiteindelijk wordt, is sterk afhankelijk van de oppervlakte van je pan. Een wokpan maakt het pocheren van eieren makkelijker, maar er zal wel minder vocht verdampen. In een hapjespan wordt de shakshuka dikker, maar garen de eieren sneller.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Groene paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Feta (g) 7 *	50	75	100	125	175	200
Gekookte linzen (pak)	½	1	1½	2	2½	3
Mascarpone (g) 7 *	25	50	75	100	125	150
Spinazie (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitloopei (st) 3 *	2	4	6	8	10	12
Wit platbrood (st) 1)	1	2	3	4	5	6

Zelf toevoegen

Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Olijfolie (el)	1	2	2	3	3	4
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3487 / 834	592 / 142
Vet totaal (g)	47	8
Waarvan verzadigd (g)	18,6	3,2
Koolhydraten (g)	62	11
Waarvan suikers (g)	6,4	1,1
Vezels (g)	12	2
Eiwit (g)	38	6
Zout (g)	4,3	0,7

ALLERGENEN

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

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

★★★TIP: Als je het lekker vindt, kun je het platbrood voor het afbakken insmeren met olijfolie, overgebleven komijn en peper en zout.

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

