



Shakshuka met geitenkaas

met krulpeterselie en een meerzadenbaguette



Ui



Knoflookteen



Rode peper *



Rode paprika *



Pruimtomaat *



Verse krulpeterselie *



Vrije-uitloepi *



Verse geitenkaas *



Meerzadenbaguette

Totaal: **35** min.

Veggie

Gemakkelijk

Eet binnen **5** dagen

Shakshuka is een van onze favoriete vegetarische gerechten. Je kunt met dit gerecht alle kanten op, door bijvoorbeeld te variëren met de soort kaas. Eieren zitten boordevol goede voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen en natuurlijk eiwitten – een voedzame vegetarische keuze dus.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en een bakplaat met bakpapier.
Laten we beginnen met het koken van de **shakshuka met geitenkaas**.



1 VOORBEREIDING

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

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



5 BAGUETTE BAKKEN

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

★★**TIP:** Als je een wok gebruikt, verdampt het vocht minder snel en wordt de shakshuka natter. In een hapjespan kookt de shakshuka sneller in en wordt hij dikker.



6 SERVEREN

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

★**WEETJE:** Ei is rijk aan vitamine D, een vitamine die de gemiddelde mens te weinig binnenkrijgt. Het zit maar in weinig producten, terwijl het essentieel is voor onder andere de opname van calcium. Ei is naast vette vis een van de weinige producten met een goede hoeveelheid vitamine D.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	3	5	5
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 (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Vrije-uitlooper (st) 3) *	2	4	6	8	10	12
Verse geitenkaas (g) 7) *	50	75	100	125	175	200
Meerzadenbaguette (st) 1) 11) 17) 20) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3316 / 793	531 / 127
Vet totaal (g)	39	6
Waarvan verzadigd (g)	11,4	1,8
Koolhydraten (g)	70	11
Waarvan suikers (g)	14,9	2,4
Vezels (g)	14	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	2,8	0,4

ALLERGENEN

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

11) Sesamzaad

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja 21) Melk/lactose

22) Noten

👛**TIP:** Kook je dit gerecht voor meer dan 3 personen? Verdeel de shakshuka dan over meerdere hapjespannen

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

