



# Shakshuka met rundertartaar

Met ei en aubergine



- Totaal: **40-45** min.
- 5** Original
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **3** dagen
- Calorie-focus
- Lactosevrij

Tomaten hebben van nature een hartige smaak, of zoals ze in het Japans zeggen, umami. Doordat je de tomaten in dit gerecht lang stooft, concentreert de smaak en worden ze nog hartiger. Dat combineert goed met het kruidige gehakt en de zachte aubergine.



## CABRIZ TINTO

Shakshuka is lekker met een soepele rode wijn. Vanwege de rundertartaar kiezen wij voor een rode wijn met houtrijping, zodat-ie net wat meer body heeft.



Aubergine



Ui



Knoflook



Rode peper



Rode paprika



Pruimtomaat



Verse krulpeterselie ✨



Vrije-uitloopei ✨



Zuurdesembrood



Rundertartaar ✨



Gemalen komijnzaad



Paprikapoeder

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Wok of hapjespan met deksel en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **shakshuka met rundertartaar**.



## 1 VOORBEREIDING

Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd de **aubergine** in kleine blokjes. Snipper de **ui** en pers of snijd de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en de **rode paprika** en snijd beide klein.



## 2 GROENTEN BAKKEN

Snijd ondertussen de **tomaat** in blokjes en de **krulpeterselie** fijn. Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de **ui**, **knoflook** en **rode peper** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de blokjes **aubergine** toe en bak ze in 10 minuten bruin, of totdat ze zacht zijn.



## 3 GROENTEN STOVEN

Voeg na 10 minuten de **paprika** en de blokjes **tomaat** toe aan de wok of hapjespan en bak nog 2 minuten. Voeg 30 ml water per persoon toe en verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan. Breng al roerend aan de kook en laat 15 minuten, afgedekt, zachtjes koken op middellaag vuur. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 EIEN GAREN

Maak voor ieder ei een kuiltje in het groentemengsel en breek de **eieren** hierin. Bestrooi de **eieren** met peper en zout. Laat de **eieren**, afgedekt, in 10 – 12 minuten stollen (zie tip). Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen. Bak ondertussen het **zuurdesembrood** 8 – 10 minuten in de oven (zie tip).



## 5 RUNDERTARTAAR BAKKEN

Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **rundertartaar**, de **komijn** en het **paprikapoeder** toe. Bak de **rundertartaar** in 3 minuten los op middelhoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

### ★ TIP

Je kunt de shakshuka ook in de oven garen. Gebruik dan wel een ovenvaste pan. Voeg de eieren toe en zet de pan 10 minuten in een oven van 200 graden.



## 6 SERVEREN

Verdeel de groentestoof met de **eieren** over de borden en bestrooi met de **rundertartaar**. Garneer met de **krulpeterselie** en serveer met het **zuurdesembrood**.

### ★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Bak dan 1 zuurdesembroodje per persoon af.

# 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

|   | 1P         | 2P  | 3P  | 4P  | 5P  | 6P  |
|---|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Aubergine (st)                                    | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Ui (st)   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Knoflookteen (st)                                 | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Rode peper (st)                                   | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Rode paprika (st)                                 | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Pruimtomaat (st)                                  | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Verse krulpeterselie (takjes) 23 *                | 3          | 6   | 8   | 10  | 13  | 16  |
| Vrije-uitloepi (st) 3) *                          | 2          | 4   | 6   | 8   | 10  | 12  |
| Zuurdesembrood (st) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27) 28) | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Rundertartaar (g) *                               | 100        | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Gemalen komijn (tl)                               | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Paprikapoeder (tl)                                | 1          | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   |
| Olijfolie* (el)                                   | ½          | 1   | 1½  | 2   | 2½  | 3   |
| Groentebouillonblokje* (st)                       | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Zonnebloemolie* (el)                              | ¼          | ½   | ¾   | 1   | 1½  | 1½  |
| Peper & zout*                                     | naar smaak |     |     |     |     |     |

\* Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN       | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal)     | 2360 / 564 | 404 / 97  |
| Vet totaal (g)        | 25         | 4         |
| Waarvan verzadigd (g) | 5,6        | 1,0       |
| Koolhydraten (g)      | 39         | 7         |
| Waarvan suikers (g)   | 10,3       | 1,8       |
| Vezels (g)            | 6          | 1         |
| Eiwit (g)             | 43         | 7         |
| Zout (g)              | 2,5        | 0,4       |

## ALLERGENEN

1) Gluten 3) Eieren 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 21) Melk/lactose 22) Noten 23) Selderij 28) 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.

www.hellofresh.nl  
www.hellofresh.be

WEEK 30 | 2017

