



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 43
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via    De mooiste foto krijgt een verrassing!

Traditionele shakshuka met ei en bruin rozenbroodje

Een Israëliisch gerecht met rode groenten

Shakshuka is een traditioneel Israëliisch gerecht. Soortgelijke gerechten worden ook veel in de Tunesische, Libische, Algerijnse en Marokkaanse keuken gegeten. Het gerecht wordt in deze landen zowel als ontbijt, lunch en als diner gegeten. Het ei wordt in dit gerecht gekookt in het vocht van de groenten!



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



pittig



Rode ui



Knoflookteen



Rode peper



Rode paprika



Pruimtomaat



Verse tijm



Verse bladpeterselie



Komijnzaad



Bruin rozenbroodje



Vrije-uitloopei

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	4	5	6
Rode peper	¼	½	¾	¾	1	1
Rode paprika	½	1	1½	2	2½	3
Pruimtomaat	2	3	5	6	8	10
Verse tijm (takjes)	2	4	6	8	10	12
Verse bladpeterselie (takjes)	3	6	9	12	15	18
Komijnzaad (tl)	1	1½	2	2½	3	3½
Bruin rozenbroodje 1) 15)	1	2	3	4	5	6
Vrije-uitlooperi 3)	2	4	6	8	10	12
Olijfolie (el)*	1	2	2	3	3	4
Groentebouillonblokjes*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Roomboter (el)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
15) Kan sporen bevatten van eieren, soja, melk/lactose, noten, mosterd, sesam en lupine

Benodigdheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 485 kcal | 17 g eiwit | 28 g koolhydraten | 32 g vet, waarvan 13 g verzadigd | 13 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 190 graden.



2 Snipper de ui en snijd of hak de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd de paprika in repen en de tomaat in blokjes. Ris de blaadjes van de tijm en snijd de peterselie fijn. Bewaar de kruiden apart van elkaar.



3 Verhit een wok of hapjespan met deksel op middelhoog vuur. Rooster het komijnzaad, zonder olie, 1 minuut.



4 Voeg de olijfolie, ui, knoflook en rode peper toe en fruit 2 minuten op laag vuur. Voeg vervolgens de paprika, tomaat en de tijm toe en roerbak 1 minuut op middelmatig vuur. Voeg daarna 50 ml water per persoon toe aan de groenten en verbrokkel het bouillonblokjes boven de pan. Breng al roerende aan de kook, dek de pan af en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.

5 Snijd ondertussen het rozenbroodje in op 4 plekken. Verdeel de roomboter en de helft van de peterselie over de snedes. Bak het broodje 8 minuten in de oven.

6 Maak kuiltjes in de wok of hapjespan en breek in elk kuiltje een ei. Bestrooi de eieren met peper en zout. Dek de pan af en laat het ei in 10 minuten stollen. Haal na 5 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

7 Verdeel het gerecht over de borden. Garneer met de overige peterselie en serveer met het rozenbroodje.

Tip! Het is lekker om het broodje in de shakshuka te dippen!