



# Shakshuka met geitenkaas en ei

Met krulpeterselie en speltbaguette



## PETERSELIE

Peterselie heeft een frisse, hartige smaak die in veel gerechten past. Altijd handig om in huis te hebben dus. Heb je plek voor een plantje? Hij vraagt weinig aandacht en groeit voortdurend weer aan.



Ui



Knoflookteen



Rode peper \*



Rode paprika \*



Pruimtomat \*



Verse krulpeterselie \*



Vrije-uitlooperi \*



Verse geitenkaas \*



Speltbaguette

- Totaal: **30-35** min.
- Calorie-focus
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **5** dagen
- Veggie

Shakshuka is één van onze favoriete vegetarische gerechten. Je kunt met dit gerecht alle kanten op, lekker variëren met de soort kaas bijvoorbeeld. Eieren zitten boordevol goede voedingsstoffen, zoals vitaminen, 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 **shakshuka met geitenkaas en ei**.



## 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 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 loopt. Als je meer van vaste dooiers houdt, kun je het ei ook langer garen.



## 5 BAGUETTE BAKKEN

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

★★**TIP:** Als je een wok gebruikt verdampt het vochtig wat minder snel. In een hapjespan kookt de shakshuka sneller in.



## 6 SERVEREN

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

📦**TIP:** Kook je dit gerecht voor meer dan 3 personen? Verdeel de shakshuka dan over meerdere hapjespannen, of laat tijdens stap 3 de deksel achterwege zodat het vocht meer inkookt en de shakshuka niet te nat wordt.

# 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-uitlooperi (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   |
| *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 |
|-----------------------|------------|-----------|
| 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).