



WIJNBOX

Espiga tinto

Bij dit kruidige en smaakvolle gerecht serveren we een krachtige wijn die wel tegen een stootje kan en uit het Portugese Lissabon afkomstig is.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 46
2016



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Traditionele shakshuka met ei en geitenkaas

Ga mee op reis door het Midden-Oosten

Shakshuka is een traditioneel Israëliësch stoofpotje dat op elk moment van de dag gegeten wordt: bij het ontbijt, de lunch of als avondmaal. De Israëliërs eten dit gerecht het liefst met brood om in de saus te dippen. Jij bakt een speltbaguette van onze leverancier LePerron af in de oven.

bewaar in de koelkast



30-35 min



gemakkelijk



eet binnen
5 dagen



vegetarisch



pittig



Verse krulpeterselie



Vrije-uitlooper



Geitenkaas



Speltbaguette



Ui



Knoflookteen



Rode peper



Gele paprika



Tomaat

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	1	2	3	3	4	4
Rode peper	¼	½	½	¾	¾	1
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Tomaat	2	4	6	8	10	12
Verse krulpeterselie (takjes) 23)	2	4	6	8	10	12
Vrije-uitloopei 3)	2	4	6	8	10	12
Geitenkaas (g) 7)	40	75	100	125	150	175
Speltbaguette 1) 17) 20) 21) 22) 24) 25) 27)	1	2	3	4	5	6
Olijfolie (el)*	1	1	2	2	3	3
Groentebouillonblokje*	¼	½	¾	1	1½	1½
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
7) Melk/lactose
Kan sporen bevatten van 17) eieren, 20) soja, 21) melk/lactose, 22) noten, 23) selderij, 24) mosterd, 25) sesam en 27) lupine.

Benodigheden

Wok of hapjespan met deksel

Voedingswaarden 583 kcal | 30 g eiwit | 66 g koolhydraten | 25 g vet, waarvan 10 g verzadigd | 6 g vezels



1 Verwarm de oven voor op 210 graden. Snipper de ui en snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en paprika en snijd beide klein. Snijd de tomaat in blokjes en de krulpeterselie fijn.



2 Verhit de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de ui, knoflook en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de paprika, tomaat en de helft van de krulpeterselie toe. Voeg 30 ml water per persoon toe en verkruimel het groentebouillonblokje boven de pan. Breng al roerende aan de kook en laat 5 minuten, afgedekt, zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout.



3 Maak 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 in 10 minuten de eieren stollen. Haal de laatste 4 minuten de deksel van de pan, zet het vuur iets hoger en laat overtollig vocht verdampen.

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

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



Tip! Je kunt de shakshuka ook in de oven garen. Gebruik dan wel een ovenvaste pan. Voeg de eieren en feta toe en zet de pan 10 minuten in de oven.

Heb je laurierblaadjes in huis? Voeg er dan eentje toe aan de groenten. Haal het blaadje voor het serveren er weer uit.