



Shakshuka met feta en ei

met zwarte bonen en paprika



30-40min



2 personen

Shakshuka is een van die gerechten waar je eindeloos mee kunt variëren. Zo lang je een stoof maakt waar je je eieren in gaart, is verder alles prima. Eet shakshuka als ontbijt, diner, tussendoortje, of stiekem 's nachts uit de koelkast. Deze versie is lekker vullend en heeft een Spaans tintje dankzij de kidneybonen en Mexicaanse kruidenmix die je erin verwerkt. We laten het brood weg om 'm koolhydraatarm te houden.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 blik zwarte bonen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 390g tomatenpassata
- 100g baby spinazie
- 2 eieren³
- 50g feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

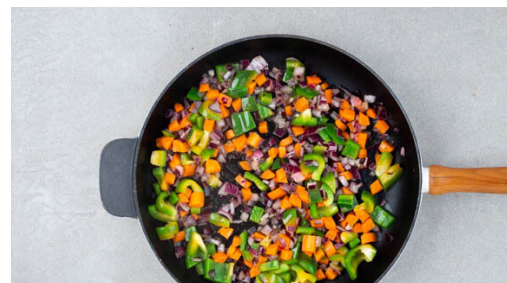
Voedingswaarde per portie

calorieën 523kcal, vet 20.7g, koolhydraten 46.5g, eiwit 26.9g



1. Groenten snijden

Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gesneden groenten** 8-10min en breng op smaak met een flinke snuf zout en peper en een snuf suiker.



3. Bonen afgieten

Giet de **bonen** af, spoel om met koud water en laat uitlekken. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Stoof maken

Voeg de **knoflook** en **2tl Mexicaanse kruiden** toe aan de **groentepan** en bak ca. 1min mee. Schenk de **passata** en 150-200ml water in de pan en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de **groenten** ca. 10min zachtjes koken, tot de **stoof** is ingedikt en de **zoete aardappel** gaar is.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **bonen** en **2/3e van de spinazie** toe en roer tot de **spinazie** is geslonken.



6. Eieren garen

Maak met een lepel **2 kuiltjes** in de **stoof** en breek in elk kuiltje voorzichtig **1 ei**. Verkrumel de **feta** en verdeel het rondom de **eieren**. Leg een deksel op de pan en stoof nog 5-10min, tot het **eiwit** gestold is. Verdeel de **shakshuka met elk 1 ei** over borden en garneer met de rest van de **spinazie**.