



Spaanse shakshuka met bonen

met tomatensaus en knoflookdip



40-50min



2 personen

Deze Spaanse interpretatie van een oosterse shakshuka inspireerde ons meteen. De gebakken ovengroenten - aardappelen, uien en paprika - worden gemengd met bonen in een pikante tomatensaus en dan nog een keer gebakken. Het ei mag natuurlijk niet ontbreken en zonder knoflookdip ben je sowieso nergens in Spanje.

Wat je van ons krijgt

- 1 netje kruimige aardappels
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 zakje cajunkruiden ¹⁰
- 1 blik gemengde bonen
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 200g tomatenpassata
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- mayonaise ³
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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

Kooktip

Je kunt de eieren telkens eerst in een kommetje breken en dan voorzichtig in de kuiltjes laten glijden, zo komt er geen eierschaal in de shakshuka terecht.

Allergenen

eieren (3), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 662kcal, vet 27.4g, koolhydraten 75.1g, eiwit 24.6g



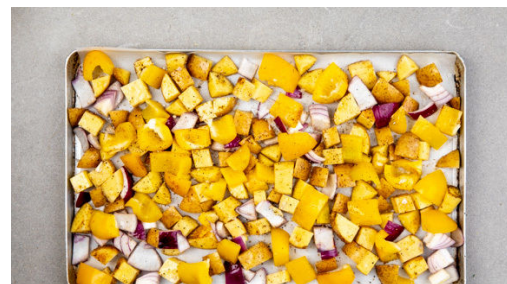
1. Groenten snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappelen incl. schil** in blokjes van 1-2cm. Snijd de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snijd in blokjes van ca. 1cm. Pel de **ui** en snijd ook in blokjes van 1cm.



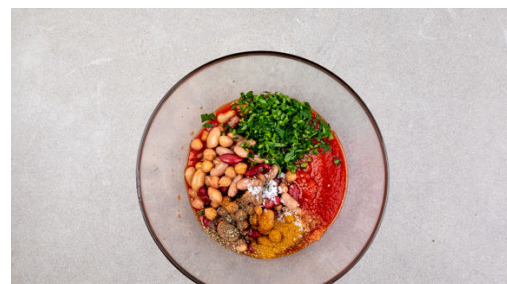
4. Knoflookdip maken

Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Pers de **limoen** uit. Meng de **knoflook** en de **helft van het limoensap** met 2el mayonaise. Als je wilt kun je meer **limoensap** gebruiken.



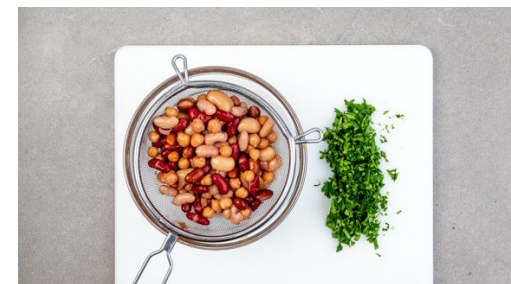
2. Groenten roosteren

Verdeel de **aardappels, paprika** en **ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, de **helft van de cajunkruiden** en een snuf zout en peper. Rooster 15-25min in de oven.



5. Bonen kruiden

Meng de **bonen** met de **tomatenpassata**, ca. **3/4e van de peterselie**, en de **rest van de cajunkruiden**. Breng op smaak met zout en peper en meng met de **ovengroenten** op de bakplaat. Bak de **groenten** 5-8min in de oven, tot de **bonen** warm zijn.



3. Bonen afgieten

Giet de **bonen** in een zeef af, spoel om met water en laat uitlekken. Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Eieren meebakken

Maak **2 holtes** op de bakplaat en breek boven elke holte een **ei (zie kooktip, links)**. Bak alles 2-3min in de oven totdat het **eiwit** gestold is, maar het **eigeel** nog vloeibaar is. Serveer de **ovengroenten** bestrooid met de **rest van de peterselie** en geef de **knoflookdip** erbij.