



Shakshuka met zwarte bonen

met paprika, olijven en pompoenpitten



30-40min



2 personen

Shakshuka is een echte all-rounder. Je kunt het eten als ontbijt, lunch of avondeten; zelfs als middernachtsnack doet 'ie het uitstekend. En dan zit dit heerlijke eiergerecht ook nog eens tot aan de nok vol groenten. Wij zien alleen maar voordelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 25g pompoenpitten
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruiden
- 390g tomatenpassata
- 100g babyspinazie
- 2 eieren³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

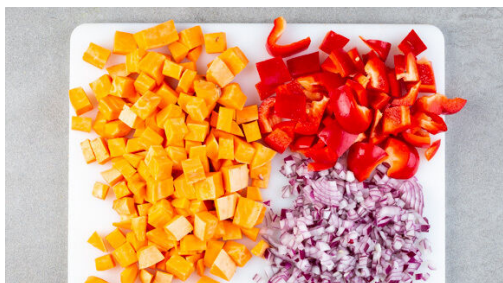
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 31.4g, koolhydraten 70.9g, eiwit 26.1g



1. Groenten snijden

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



2. Groenten bakken

Verhit een droge, grote koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** ca. 2-4min, tot ze goudbruin zijn en een ploppend geluid maken. Neem ze uit de pan en laat afkoelen. Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie en bak de **ui**, **paprika** en **zoete aardappelen** 8-10min. Breng op smaak met zout, peper en een snuf suiker.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Snijd de **olijven** grof. Pel de **knoflook** en hak fijn.



4. Saus maken

Voeg de **knoflook** en **1tl Mexicaanse kruiden** toe aan de **groenten** en bak ca. 1min mee. Blus af met de **tomatenpassata** en 200ml water, en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de **groenten** ca. 10min zachtjes koken, tot het water verdampt is en de **zoete aardappels** gaar zijn.



5. Bonen toevoegen

Roer de **bonen** door de **groenten**, voeg ca. **2/3e van de spinazie** toe en laat de **blaadjes** slinken.



6. Ei garen en serveren

Maak **2 kuiltjes** in de **groenten** en laat in elk **1 ei** glijden. Leg een deksel op de pan en stoom 5-10min tot het eiwit gestold is. Serveer de **shakshuka** bestrooid met de **pompoenpitten**, de **olijven** en de **rest van de spinazie**.