



Ei in pikante paprika-walnotensaus

met kleurrijke wortels, yoghurt en pita's



ca. 25min



2 personen

Het Turkse ontbijtgerecht Çilbir is de inspiratiebron voor deze romige, pittige traktatie van gekookte eieren, gebakken wortel, knoflookyoghurt en een saus van geroosterde paprika's, walnoten, chilivlokken, en nog meer knoflook. Traditioneel worden de eieren gepocheerd, maar wij dachten: hoe sneller het eten klaar is, hoe sneller het in je buik zit!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 paarse wortel
- 2 biologische eieren ³
- 1 paprika
- 1 teen knoflook
- 25g walnoten ¹⁵
- 1 zakje chilivlokken
- 1 pak volkoren pita's ¹
- 1 kuipje yoghurt ⁷
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef

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

Kooktip

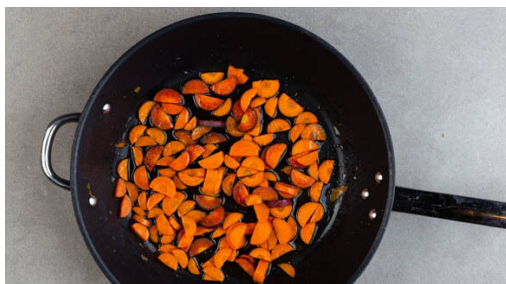
Je kunt de pita's ook in de toaster opwarmen.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 994kcal, vet 43.0g, koolhydraten 108.5g, eiwit 30.6g



1. Wortel garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil of schrob alle **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Doe de **wortels** met ½tl zout in de hete olie en wentel ze om. Leg een deksel op de pan en laat ze 7-10min garen, roer af en toe om. Neem dan het deksel van de pan en bak in 2-4min gaar.



4. Saus voorbereiden

Pel de **knoflook** en snijd fijn. Hak de **walnoten** grof, houd een paar **walnootstukjes** apart voor de **garnering**. Voeg de **rest van de walnoten**, een **flinke snuf chilivlokken** (meer of minder naar smaak) en de **helft van de knoflook** toe aan de **paprika** in de pan en bak ca. 3min mee. Besprenkel de **pita's** met wat water en bak 4-6min in de oven.



2. Eieren koken

Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Doe de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze in ca. 6min zacht. Als je liever **hardgekookte eieren** wilt, kook ze dan 2min langer. Giet de **eieren** af in een zeef en laat schrikken met koud water.



5. Saus pureren

Doe de **walnoten** en de **paprika incl. vloeistof** met 1el lichte azijn en 1el honing in een hoge (maat)beker en pureer met een staafmixer zo glad mogelijk. Proef en breng de **saus** verder op smaak met peper en voeg evt. wat water toe als de **saus** te dik is. Meng de **yoghurt** met de **rest van de knoflook** en breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika bakken

Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd 'm in grote blokjes. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 4tl olijfolie. Voeg de **paprika** toe met ½tl zout en bak in 5-7min zacht.



6. Afmaken en serveren

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Pel de **eieren** en halveer ze. Verdeel de **wortel** met de **paprika-walnotensaus** en de **knoflookyoghurt** over borden en top met de **eieren**. Bestrooi met de **rest van de walnoten** en de **dille** en serveer met de **pita's**.