

# DINNERLY



## Kikkererwtensteroof shakshuka-style met tomaat en groene paprika



30-40min



2 personen

Shakshuka is een veelzijdig gerecht dat als ontbijt, lunch én avondeten goed uit de verf komt. De stoofpot die we vandaag maken is door shakshuka geïnspireerd: een rijke romatensaus met kikkererwten en frisse groente, met knapperig brood als bestek. Laat de borden maar zitten en zet gewoon de pan op tafel!

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische kikkererwten
- 2 groene paprika's
- 1 ui
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blik gehakte tomaten
- 2 ciabatta's <sup>1,2,3</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

## KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

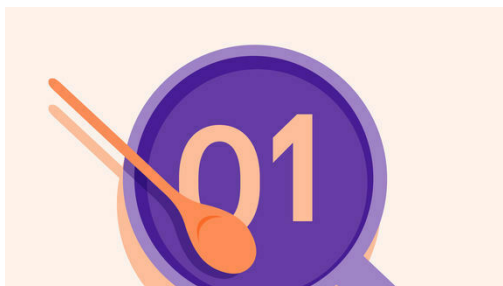
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

Gluten (1), Melk (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 586kcal, vet 23.0g, koolhydraten 72.3g, eiwit 16.0g



### 1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 1 teen knoflook en snij of pers fijn.



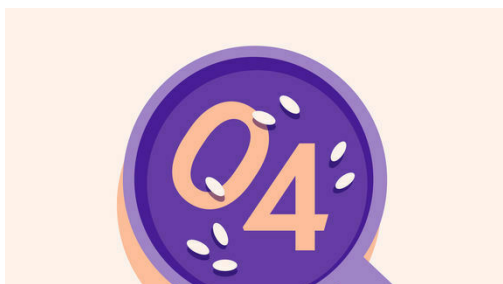
### 2. Stoof opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **ui** en **paprika** met ½tl zout en een snuf suiker, tot de **ui** bruin begint te worden. Zet het vuur lager, voeg de knoflook en ¾ van de **kruidenmix** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **tomaten**, ⅔ van de **kikkererwten** en 200ml heet water toe. Laat de **stoof** 15-18min koken. Nee, van het vuur en hou afgedekt warm.



### 3. Kikkererwten roosteren

Meng de **rest van de kikkererwten** met een **flinke snuf kruidenmix**, 1tl olijfolie en een snuf zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster de **kikkererwten** 18-21min in de oven. Hussel de **kikkererwten** na ca. 10min goed om. Open de oven af en toe tijdens het bakken (pas op, heet!) om wat stoom te laten ontsnappen.



### 4. Brood afbakken

Leg de **ciabatta's** op een ovenrek. Schuif bij de **kikkererwten** in de oven en bak ze in 5-8min knapperig. Laat het **brood** 5min afkoelen en snij het dan in dikke plakken.



### 5. Afmaken en serveren

Breng de **stoof** op smaak met wat peper en zout en evt. nog wat **kruidenmix**. Verdeel het gerecht over borden of zet de pan in het midden van de tafel. Serveer met de **ciabatta** en versgemalen peper.



### 6. Een ei erbij

Je kunt van dit gerecht een authentieke shakshuka maken door 2 of 3 eieren in de tomatensaus te pocheren. Maak met een pollepel kleine kuiltjes in de saus. Breek in elk kuiltje een ei en laat ze 4-5min meekoken, tot het eiwit gestold is.