

DINNERLY



<650kcal: Shakshuka met zoete aardappel en knapperige ciabatta



30-40min



2 personen

Shakshuka heeft een rijke geschiedenis. Je kent het gerecht vast als een ontbijt met gepocheerd ei uit de Israëlische keuken. Het ontstond echter in de 16e eeuw in Algerije en Tunesië toen mensen daar kennismaakten met tomaten en paprika die uit de Amerika's naar Europa werden gebracht. We hebben de paprika in deze versie vervangen door zoete aardappel, waardoor het gerecht net iets anders smaakt en goed vult.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 bosui
- 2 zoete aardappels
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 biologische eieren ³
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller

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

KOOKTIP

Als het qua tijd past, is het handig om de broodjes een paar minuten af te laten koelen. Dan zijn ze makkelijker te snijden.

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 554kcal, vet 22.6g, koolhydraten 66.7g, eiwit 16.6g



1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Snij het **groen** en **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Schil de **zoete aardappels** en snij ze in blokjes van ca. 1cm.



2. Zoete aardappel bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **zoete aardappel**, **witte bosui** en een snuf zout toe en roerbak 10-14min, tot de **zoete aardappel** zacht is. Als de **zoete aardappel** na 14min nog te hard is, voeg dan 1-2el water toe en laat nog 2-3min sudderen.



3. Tomaten toevoegen

Kruid de **zoete aardappel** met wat peper en zout. Voeg de knoflook en de **kruidenmix** toe en verwarm 1-2min. Verhoog het vuur, voeg de **tomatenblokjes mét vocht** en een snuf peper en zout toe en kook het geheel op middelhoog tot hoog vuur 4-6min tot het wat is ingedikt.



4. Eieren pocheren

Zet het vuur lager. Maak met een (soep)lepel twee kuiltjes in de **shakshuka** en breek in elk kuiltje **1 ei**. Leg een deksel op de pan en laat nog eens 5-7min zachtjes sudderen tot het **eiwit** een beetje gestold, maar nog wel zacht is.



5. Broodjes bakken

Leg de **ciabatta's** op een ovenrek en bak ze in 6-8min goudbruin en knapperig. Proef en breng de **shakshuka** verder op smaak met wat peper, garneer met de **groene bosui** en serveer met de **ciabatta**.



6. Knoflookbroodjes

Van ciabatta kun je ook heerlijk knoflookbrood maken. Snij de broodjes in plakken, maar snij ze niet helemaal door. Meng 2el boter met 1 fijngesneden teen knoflook en wat peper en zout en smeer het mengsel tussen de plakken. Wikkel de broodjes in aluminiumfolie en bak ze ca. 8min in de oven. Verwijder dan de folie en bak ze nog eens ca. 4min tot ze goudbruin en krokant zijn.