



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

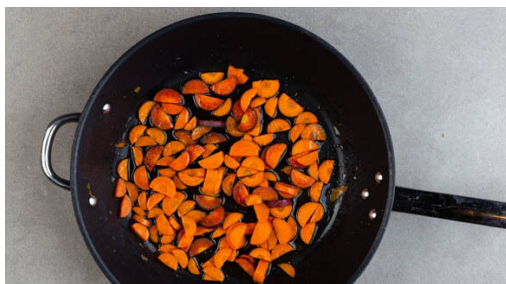
Je kunt de pita's ook in een broodrooster opwarmen.

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 de **wortels**, snijd in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Doe de **wortel** met ½tl zout in de hete olie en bak ze afgedekt 7-10 minuten, schep af en toe om. Neem dan het deksel van de pan en bak nog 2-4min, tot de **wortel** gaar is.



4. Saus voorbereiden

Pel de **knoflook** en hak fijn. Hak de **walnoten** grof, houd een paar **stukjes walnoot** apart voor de **garnering**. Voeg de **rest van de walnoten**, een **flinke snuf chilivlokken** (of meer naar smaak) en de **helft van de knoflook** toe aan de **paprika** in de pan en bak ca. 3min mee. Bedruppel de **pita's** met een beetje water en warm ze in 4-6min op in de oven.



2. Eieren koken

Breng in een kleine kookpan voldoende water voor de **eieren** aan de kook. Leg de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze op middelhoog vuur ca. 6min (zachtgekookt) tot 8min (hardgekookt). Giet de **eieren** af, laat schrikken onder de koude kraan en pel ze.



5. Saus pureren

Doe de **walnoten** en **paprika incl. vloeistof**, 1el lichte azijn en 1el honing in een hoge (maat)beker en pureer glad. Proef en breng de **saus** verder op smaak met peper. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepels water toe om de consistentie aan te passen. Meng de **yoghurt** met de **rest van de knoflook** en breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in grote blokjes. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 4tl olijfolie. Bak de **paprika** met ½tl zout 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**.