



Shakshuka met olijf en ei

met paprika, bonen 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 groente. Wij zien alleen maar voordelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 25g pompoenpitten
- 1 blik biologische kidneybonen
- 1 zakje zwarte olijven
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 400g tomatenpassata
- 50g babyspinazie
- 2 biologische eieren ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

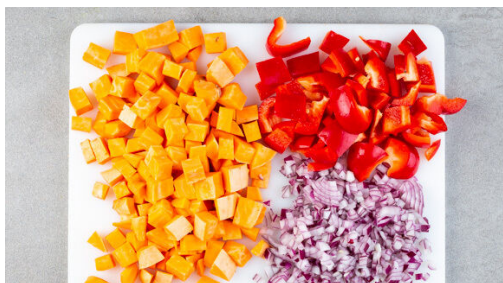
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 715kcal, vet 31.6g, koolhydraten 73.3g, eiwit 25.6g



1. Groente snijden

Schil de **zoete aardappel** en snijd in blokjes van 0,5-1cm. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in blokjes van ca. 1cm. Pel de **ui** en snipper fijn.



2. Groente bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** 2-4min, tot ze een ploppend geluid maken. **Let op:** ze kunnen snel verbranden. Neem uit de pan en zet opzij. Verhit de koekenpan op medium tot hoog vuur met 2el olijfolie en bak de **ui**, **paprika** en **zoete aardappel** 8-10min. Breng op smaak met peper, zout en een snuf suiker.



3. Ingrediënten voorbereiden

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



4. Saus maken

Voeg de **knoflook** en **1tl kruidenmix** toe aan de **groente** en bak ca. 1min mee. Blus af met de **tomatenpassata** en 200ml water en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur dan laag en laat de **groente** ca. 10min zachtjes koken, tot het water verdampt is en de **zoete aardappel** gaar is.



5. Bonen toevoegen

Roer de **bonen** door de **groente**, voeg $\frac{2}{3}$ van de **spinazie** toe en laat de **blaadjes** slinken.



6. Ei garen

Vorm 2 kuiltjes in de **shakshuka** en laat in elk **1 ei** glijden. Leg een deksel op de pan en stoof 5-10min tot het **eiwit** gestold is. Garneer de **shakshuka** met de **pompoenpitten**, de **olijven** en de **rest van de spinazie** en serveer.