



Shakshuka met zwarte bonen

met paprika, spinazie en kaas



30-40min



2 personen

Shakshuka is in korte tijd razend populair geworden. Het is dan ook een heel veelzijdig en smakelijk gerecht. 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 groenten. Wij zien alleen maar voordelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 blik zwarte bonen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Tex Mex-kruiden
- 1 pak tomatenpassata
- 1x babyspinazie
- 4 eieren³
- 1x feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- suiker

Kookgerei

- dunschiller
- grote hapjespan of koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

eieren (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

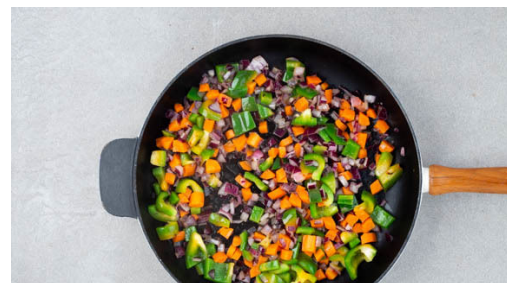
Voedingswaarde per portie

calorieën 558kcal, vet 22.9g, koolhydraten 50.1g, eiwit 31.0g



1. Groenten voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in kleine blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in kleine blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Groenten bakken

Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Voeg de **paprika**, **wortel** en **ui** met 1/4tl zout toe en bak 8-10min op matig vuur tot de **groenten** zachter zijn. Breng op smaak met peper, zout en een snufje suiker.



3. Bonen voorbereiden

Giet de **bonen** af in een zeef en spoel ze om. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Saus maken

Voeg de **knoflook** en **1tl Tex Mex-kruiden** aan de groentepan toe en bak 1min al roerend. Schenk dan de **passata** en 100-150ml water in de pan en breng het geheel aan de kook. Zet het vuur iets lager en stoof nog ca. 10min tot de **wortel** gaar is. Breng op smaak met peper en evt. zout.



5. Ei garen

Roer eerst de **bonen** en dan **2/3e van de spinazie** door de **stoof**. Wacht tot de blaadjes zijn geslonken. Vorm 4 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.



6. Serveren

Verkruiemel de **kaas** boven de shakshuka. Serveer de **shakshuka** met de **rest van de spinazie** er bovenop. Of meng de blaadjes met een beetje olijfolie, azijn, zout en peper voor een vlugge salade.