



Kikkererwtenshakshuka

met spinazie, kaas en brood



20-30min



2 personen

Shakshuka wordt in Noord-Afrika en diverse Arabische landen vaak als stevig ontbijt of lunch gegeten. Typisch voor het gerecht is de rijke tomatensaus waarin de eieren worden gestoofd. Het allerlekkerst is om de eieren niet te lang te garen, zodat het eigeel nog kan uitlopen. Vandaag maak je met een flinke handvol kikkererwten, babyspinazie en kaas een vullend avondmaal van de shakshuka.

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 10g verse peterselie
- 5g ras el hanout
- 1 blik kikkererwten
- 1 blik tomatenblokjes
- 1x babyspinazie
- 2 eieren³
- 1 broodje¹
- 1x witte kaas⁷

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- oven
- zeef
- grote hapjespan of koekenpan
- bakplaat met bakpapier

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

Kooktip

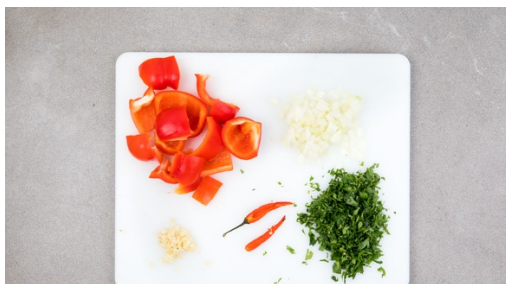
Voorkom stukjes eierschaal in de shakshuka: breek de eieren één voor één in een kommetje voor je ze in de shakshuka laat glijden.

Allergenen

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

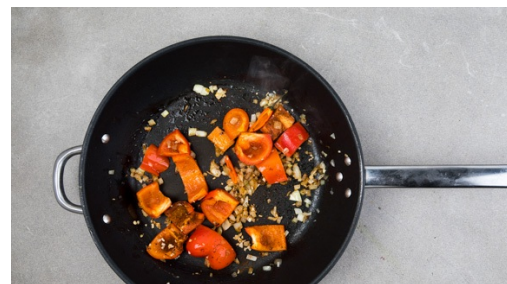
Voedingswaarde per portie

calorieën 700kcal, vet 22.3g, koolhydraten 86.5g, eiwit 31.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en hak de **ui** grof. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in blokjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de zaadlijsten en hak de **helft tot de hele peper** fijn. Hak de **peterselie** zonder hardere steeltjes grof.



2. Groenten bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** en **paprika** 2-3min tot de **ui** glazig is. Voeg **1tl ras el hanout**, de **knoflook** en **chilipeper** naar smaak toe en bak 30sec mee.



3. Stoof maken

Giet de **kikkererwten** af in een zeef, spoel om met water en doe ze dan bij de pan met **groenten**. Voeg de **tomatenblokjes** toe en vul het blik voor de helft met water. Schenk het **tomatenwater** in de pan en roer door. Breng de **stoof** op smaak met 1/4tl zout, een snuf peper en meer **ras el hanout** naar wens. Stoof zo ca. 10min op middelhoog vuur tot de **saus** wat is ingedikt.



4. Spinazie en ei toevoegen

Voeg hand voor hand de **spinazie** toe en kook al roerend tot de blaadjes zijn geslonken. Voeg de **helft van de peterselie** toe en roer door. Vorm 2 kuiltjes in de **shakshuka** en laat in elk **1 ei** glijden (**zie tip, links**). Leg een deksel op de pan en stoof 5-10min tot het **eiwit** gestold is.



5. Brood afbakken

Bak het **broodje** in 5-6min op een bakplaat met bakpapier of rooster in de oven af.



6. Shakshuka afmaken

Verkruimel de **kaas** boven de **shakshuka** en bestrooi hem met de **rest van de peterselie**. Serveer de **shakshuka** met het **brood**.