



Shakshuka met feta en paprika

met kidneybonen en spinazie



30-40min



2 personen

Shakshuka is een van die gerechten waar je eindeloos mee kunt variëren. Zo lang je een stoof maakt waar je je eieren in gaart, is verder alles prima. Eet shakshuka als ontbijt, diner, tussendoortje, of stiekem 's nachts uit de koelkast. Deze versie is lekker vullend en heeft een Spaans tintje dankzij de kidneybonen en Mexicaanse kruidenmix die je erin verwerkt. We laten het brood weg om 'm koolhydraatarm te houden.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 groene paprika
- 1 rode ui
- 1 blik kidneybonen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje tex mex-kruiden
- 1 pak tomatenpassata
- 1x babyspinazie
- 2 eieren³
- 1x feta⁷

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote hapjespan of 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 (3), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

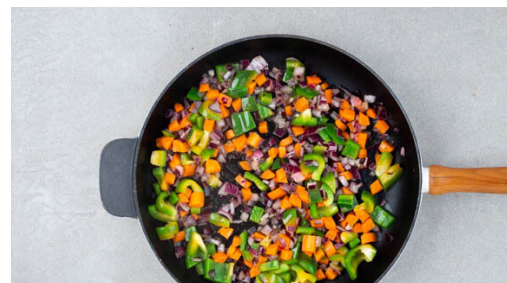
Voedingswaarde per portie

calorieën 678kcal, vet 29.1g, koolhydraten 63.6g, eiwit 33.5g



1. Groenten snijden

Schil en snijd de **zoete aardappel** in blokjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** ook in blokjes. Pel en hak de **ui** fijn.



2. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog-hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **gesneden groenten** 8-10min en breng op smaak met een snuf zout, peper en suiker.



3. Bonen afgieten

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



4. Stoof maken

Voeg de **knoflook** en **1tl tex-mexkruiden** toe aan de groentepan en bak ca. 1min mee. Schenk er de **passata** en 100-150ml water bij en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en kook de **groenten** nog zo'n 10min tot de **sous** is ingedikt en de **aardappel** gaar.



5. Spinazie toevoegen

Voeg de **bonen** en **2/3e van de spinazie** toe en roer tot de **spinazie** is geslonken.



6. Eieren garen

Maak met een lepel **2 kuiltjes** in de **stoof** en breek in elk kuiltje voorzichtig **1 ei**. Doe een deksel op de pan en stoof nog 5-10min, tot het **eiwit** gestold is. Verkruiemel de **feta** boven de **shakshuka** en garneer met de **rest van de spinazie**.