

# DINNERLY



## Hartige shakshuka met pompoen en knapperige ciabatta



30-40min



2 personen

Shakshuka heeft een rijke geschiedenis. Je kent het gerecht vast als een ontbijt met gepocheerd ei uit de Israëlische keuken. Het ontstond echter in de 16e eeuw in Algerije en Tunesië toen mensen daar kennismaakten met tomaten en paprika die uit de Amerika's naar Europa werden gebracht. Hier heeft onze chef Mary-Lihn de paprika vervangen door pompoen, waardoor het gerecht net iets anders smaakt en heerlijk vullend wordt.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 bosui
- 1 flespompoe
- 2 zakjes shoarmakruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 eieren<sup>3</sup>
- 2 ciabatta's<sup>1,6,7</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- olijfolie

## KOOKGEREI

- oven
- ovenrek
- grote koekenpan met deksel
- dunschiller

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

## ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 416kcal, vet 16.9g, koolhydraten 49.6g, eiwit 15.0g



### 1. Groenten snijden

Verhit de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Snij het **groen** en het **wit** van de **bosui** afzonderlijk in dunne ringen. Schil en halveer de **pompoe** en lepel de zaden eruit. Snij de **pompoe** in blokjes van ca. 1cm.



### 2. Pompoe bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el olijfolie. Voeg de **pompoe**, de **witte bosui** en een snuf zout toe en roerbak 10-14min op middelhoog vuur, tot de **pompoe** zacht is. Als de **pompoe** na 14min nog steeds te hard is kun je 1-2el water toevoegen en alles nog 2-3min laten sudderen.



### 3. Tomaten toevoegen

Kruid de **pompoe** met wat peper en zout. Voeg de knoflook en **2/3e van de kruidenmix** toe en verwarm 1-2min. Zet het vuur naar medium tot hoog en voeg de **tomatenblokjes mét vocht** toe met een snuf peper en zout. Kook 4-6min tot het geheel wat ingedikt is. Proef en voeg evt. nog wat **kruidenmix** toe.



### 4. Eieren pocheren

Zet het vuur lager. Duw met een (soep)lepel twee kuiltjes in de **shakshuka** en breek in elk kuiltje **1 ei**. Leg een deksel op de pan en laat nog eens 5-7min zachtjes borrelen tot het **eiwit** een beetje gestold maar nog wel zacht is.



### 5. Broodjes bakken

Leg de **ciabatta's** op een ovenrek en bak 6-8min tot ze goudbruin en knapperig zijn. Proef of je nog wat peper aan de **shakshuka** wil toevoegen. Verdeel het gerecht over de borden, of zet de pan op tafel, en serveer met **gesneden ciabatta's**.



### 6. Mag het met de magnetron?

Het kan lastig zijn een pompoe te schillen. Maak het jezelf makkelijk met een magnetron! Snij de uiteinden van de pompoe en steek er rondom een paar keer in met een vork. Leg 'm 2-3min op ca. 600 Watt in de magnetron en laat dan even afkoelen. Nu is het veel eenvoudiger de schil eraf te krijgen.