



Shakshuka met gehaktballetjes

geserveerd met pita's



30-40min



2 personen

Een in Noord-Europa minder bekende manier van eieren koken, vind je terug in de Midden-Oosterse shakshuka. Dit ontbijt-, lunch- en hoofdgerecht stooft namelijk de eieren gaar in een groentesaus. Heel handig: de eieren krijgen dan ook meteen flink wat smaak mee. In de shakshuka van vandaag stooft je trouwens niet alleen de eieren, je gebruikt de groentesaus ook om de gehaktballetjes in op te warmen. Lekker!

Wat je van ons krijgt

- 2 rode paprika's
- 1x volkoren pitabroodjes ¹
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 verse chilipeper
- 1 blik tomatenblokjes
- 10g verse peterselie
- 1x rundergehakt
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven met grillfunctie
- grote hapjespan of koekenpan
- bakplaat met bakpapier
- maatbeker

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

Kooktip

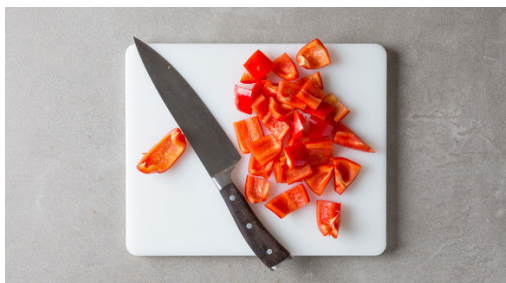
Je kunt de eieren telkens eerst in een kommetje breken en dan voorzichtig in de kuiltjes laten glijden, zo komt er geen eierschaal in de shakshuka terecht.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 920kcal, vet 38.3g, koolhydraten 95.1g, eiwit 43.5g



1. Paprika snijden

Verwarm de oven voor op 250°C (evt. met de grill aan). Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in grove stukken.



2. Brood & paprika roosteren

Hussel de **paprika** op een bakplaat met bakpapier om met 1-2el olijfolie, zout en peper. Grill 2-3min in de oven. Leg dan de **pitabroodjes** op de bakplaat erbij of leg ze op een ovenrooster. Rooster nog 2-3min totdat het **brood** goudbruin en knapperig is.



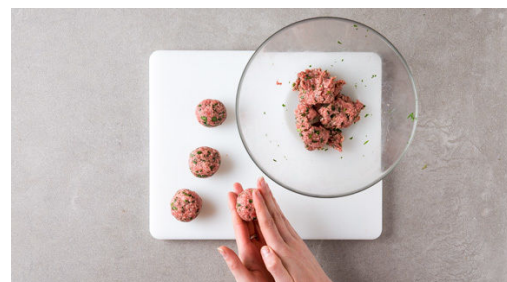
3. Smaakmakers snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Als je niet van pittig houdt, kun je de zaadlijsten verwijderen en de **chilipeper** ter garnering gebruiken.



4. Saus maken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan en bak de **ui**, **paprika**, **chilipeper** en **knoflook** 1-2min. Voeg de **tomatenblokjes** toe en breng de **saus** op smaak met peper en zout. Breng aan de kook en laat de **saus** dan 5-6min op middellaag vuur zachtjes koken.



5. Gehaktballetjes maken

Hak de **peterselie** fijn en kneed in een kom de **helft van de peterselie** met het **gehakt** en een snuf zout en peper tot een samenhangend geheel. Vorm er met natte handen **6-8 gehaktballetjes** van. Doe de **gehaktballetjes** met 100ml water in de tomatenpan en breng het geheel aan de kook. Laat 8-10min zachtjes sudderen.



6. Shakshuka afmaken

Maak 2 kuiltjes in de **shakshuka** en breek boven elk kuiltje een **ei** (zie kooktip links). Kook de **eieren** 5-10min op middellaag vuur in de **saus** gaar, afhankelijk van hoe zacht of hard je het **ei** graag hebt. Bestrooi de **shakshuka** met de **peterselie** en serveer met het **brood** erbij.