



Shakshuka met biologisch gehakt en ei met bonte paprika en peterselie



ca. 35min



2 personen

Shakshuka is een populair gerecht in Noord-Afrika en het Midden-Oosten. Het woord betekent zoiets als 'mengsel', en dat is heel toepasselijk, want je mengt vandaag mals biologisch rundergehakt met paprika en aromatische kruiden. Natuurlijk mogen de gepocheerde eieren niet ontbreken en strooi je er ook verse kruiden over. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 10g verse peterselie
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 zakje harissapasta
- 2 biologische eieren ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker

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

Allergenen

eieren (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 565kcal, vet 39.5g,
koolhydraten 17.7g, eiwit 33.0g



1. Groente snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snijd het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Halveer en pel de **ui** en snijd in dunne repen. Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn.



2. Groente braden

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **paprika**, de **ui** en de **knoflook** 1-2min.



3. Gehakt bakken

Voeg het **gehakt** toe aan de pan en kruid met een flinke snuf peper en zout. Bak in 3-4min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. Zet het vuur hoger en bak nog 5-7min, tot de **paprika** zacht is.



4. Peterselie hakken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof.



5. Saus koken

Meng de **kruidenmix**, de **harissa** en een snuf peper en zout door de pan met **gehakt** en bak 1-2min mee, tot het geurig is en donkerder wordt. Blus met 250-300ml water en breng aan de kook. Zet het vuur lager en laat zachtjes koken.



6. Eieren garen

Maak met een lepel twee kuiltjes in de **saus** en laat in elk kuiltje **1 ei** glijden. Leg een deksel op de pan en laat de **eieren** 3-4min zachtjes koken in de **saus**, tot het **eiwit** gestold is. Verdeel de **shakshuka met ei** over borden, druppel over elk bord ½tl olijfolie en garneer met de **peterselie**.