

DINNERLY



Kikkererwtensteroof shakshuka-style met tomaten en groene paprika



30-40min



2 personen

Shakshuka is een veelzijdig gerecht dat als ontbijt, lunch én avondeten goed uit de verf komt. De stoofpot die we vandaag maken is door shakshuka geïnspireerd: een rijke romatensaus met kikkererwten en frisse groenten, met knapperig brood als bestek. Laat de borden maar zitten en zet gewoon de pan op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik kikkererwten
- 2 groene paprika's
- 1 ui
- 1 zakje shoarmakruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 2 ciabatta's ^{1,6,7}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- olijfolie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- ovenrek
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 575kcal, vet 22.6g, koolhydraten 71.5g, eiwit 15.4g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef of vergiet en laat ze uitlekken. Snij de **paprika's** in vieren, verwijder de kern en snij ze in blokjes van ca. 2cm. Pel en snipper de **ui** klein. Pel 1 teen knoflook en snij 'm heel fijn, of gebruik een knoflookpers.



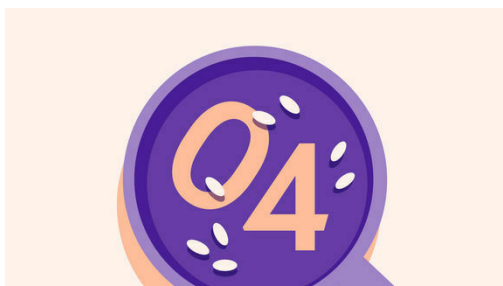
2. Stoof opzetten

Verhit 2el olijfolie in een middelgrote koekenpan. Bak op hoog vuur de **ui** en **paprika** met 1/2tl zout en een snuf suiker, tot de **ui** bruin begint te worden. Zet het vuur lager en voeg de knoflook en **3/4e van de shoarmakruiden** toe. Bak 1-2min mee. Voeg dan de **tomaten**, **2/3e van de kikkererwten** en 200ml heet water toe. Laat de **stoof** 15-18min sudderen. Hou dan afgedekt warm.



3. Kikkererwten roosteren

Meng op een bakplaat met bakpapier de **rest van de kikkererwten**, **1/2tl shoarmakruiden**, 1tl olijfolie en een snuf zout. Rooster de **kikkererwten** 18-21min in de oven. Hussel de **kikkererwten** na ca. 10min even goed om. Open de oven af en toe tijdens het bakken (pas op, heet!) om wat stoom te laten ontsnappen.



4. Brood afbakken

Leg de **ciabatta's** op een ovenrek bij de **kikkererwten**. Bak ze 5-8min tot ze lekker knapperig zijn. Laat het **brood** 5min afkoelen en snij het dan in dikke plakken.



5. Afmaken en serveren

Breng de **stoof** op smaak met wat peper en zout en evt. nog wat **shoarmakruiden**. Verdeel het gerecht over de borden of zet de pan in het midden van de tafel. Serveer met de **ciabatta** en versgemalen peper.



6. Een ei erbij

Je kunt van dit gerecht een authentieke shakshuka maken door 2 of 3 eieren in de tomatensaus te pocheren. Pak een pollepel en maak kleine kuiltjes in de saus. Breek in elk kuiltje een ei en laat ze 4-5min meekoken, tot het eiwit gestold is.