



Shakshuka met zwarte bonen

met paprika, olijven en pompoenpitten



30-40min



2 personen

Shakshuka is een echte all-rounder. Je kunt het eten als ontbijt, lunch of avondeten; zelfs als middernachtsnack doet 'ie het uitstekend. En dan zit dit heerlijke eiergerecht ook nog eens tot aan de nok vol groenten. Wij zien alleen maar voordelen.

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 1 paprika
- 1 rode ui
- 25g pompoenpitten
- 1 blik kidneybonen
- 1 zakje groene olijven
- 1 teen knoflook
- 1 zakje Mexicaanse kruidenmix
- 500g tomatenpassata
- 50g babyspinazie
- 2 eieren³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- olijfolie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- dunschiller
- maatbeker
- zeef

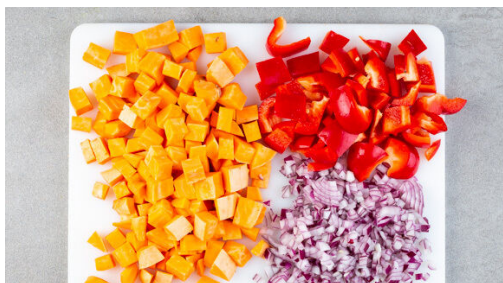
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

eieren (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 696kcal, vet 30.3g, koolhydraten 71.0g, eiwit 25.6g



1. Groenten snijden

Schil de **zoete aardappel** en snijd 'm in blokjes. Verwijder zaadlijsten uit de **paprika** en snijd 'm in blokjes. Pel de **ui** en snijd fijn.



2. Groenten bakken

Verhit een grote, droge koekenpan op middelhoog vuur en rooster de **pompoenpitten** ca. 2-4min, tot ze knisperend en goudbruin zijn. Neem ze uit de pan en laat afkoelen. Verhit de koekenpan met 2el olijfolie op medium tot hoog vuur en bak de **ui**, **paprika** en **zoete aardappels** 8-10min. Breng op smaak met peper, zout en een snuf suiker.



4. Saus maken

Voeg de **knoflook** en **1tl kruidenmix** toe aan de **groenten** en bak ca. 1min mee. Blus af met de **tomatenpassata** en 200ml water, en breng het geheel aan de kook. Draai het vuur laag en laat de **groenten** ca. 10min zachtjes koken, tot het water verdampt is en de **zoete aardappels** gaar zijn.



5. Bonen toevoegen

Roer de **bonen** door de **groenten**, voeg $\frac{2}{3}$ van de **spinazie** toe en laat de **blaadjes** slinken.



3. Ingrediënten voorbereiden

Spoel de **bonen** in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Snijd de **olijven** grof. Pel de **knoflook** en hak fijn.



6. Ei garen

Maak **2 kuiltjes** in de **groenten** en laat in elk **1 ei** glijden. Leg een deksel op de pan en stook 5-10min tot het **eiwit** gestold is. Serveer de **shakshuka** bestrooid met de **pompoenpitten**, de **olijven** en de **rest van de spinazie**.