

DINNERLY



<650kcal Kikkererwtenstoof shakshuka-style

met tomaat 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 groente, met knapperig brood als bestek. Laat de borden maar zitten en zet gewoon de pan op tafel!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blik biologische kikkererwten
- 2 groene paprika's
- 1 ui
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 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

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 586kcal, vet 23.0g, koolhydraten 72.3g, eiwit 16.0g



1. Groente voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C (180°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Spoel de **kikkererwten** af in een zeef en laat uitlekken. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in blokjes van ca. 2cm. Pel de **ui** en snipper fijn. Pel 1 teen knoflook en snij of pers fijn.



2. Stoof opzetten

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olijfolie. Bak de **ui** en **paprika** met ½tl zout en een snuf suiker, tot de **ui** bruin begint te worden. Zet het vuur lager, voeg de knoflook en ¾ van de **kruidenmix** toe en bak 1-2min mee. Voeg de **tomaten**, ⅔ van de **kikkererwten** en 200ml heet water toe. Laat de **stoof** 15-18min koken. Nee, van het vuur en hou afgedekt warm.



3. Kikkererwten roosteren

Meng de **rest van de kikkererwten** met een **flinke snuf kruidenmix**, 1tl olijfolie en een snuf zout. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en rooster de **kikkererwten** 18-21min in de oven. Hussel de **kikkererwten** na ca. 10min 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. Schuif bij de **kikkererwten** in de oven en bak ze in 5-8min knapperig. 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 **kruidenmix**. Verdeel het gerecht over 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. Maak met een pollepel kleine kuiltjes in de saus. Breek in elk kuiltje een ei en laat ze 4-5min meekoken, tot het eiwit gestold is.