



Shakshuka Spaanse stijl

met bonen in tomatensaus en knoflookdip



40-50min



2 personen

Deze Spaanse interpretatie van een oosterse shakshuka inspireerde ons meteen. De gebakken ovengroente - aardappelen, uien en paprika - worden gemengd met gemengde bonen in een kruidige tomatensaus en dan nog een keer gebakken. Het ei mag natuurlijk niet ontbreken en zonder knoflookdip ben je sowieso nergens in Spanje.

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 gele paprika
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 zakje cajunkruiden
- 1 blik biologische gemengde bonen
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook
- 1 onbehandelde limoen
- 200g tomatenpassata
- 2 biologische eieren ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 2el mayonaise ¹
- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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 kuultjes laten glijden, zo komt er geen eierschaal in de shakshuka terecht.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 660kcal, vet 26.4g, koolhydraten 76.5g, eiwit 23.4g



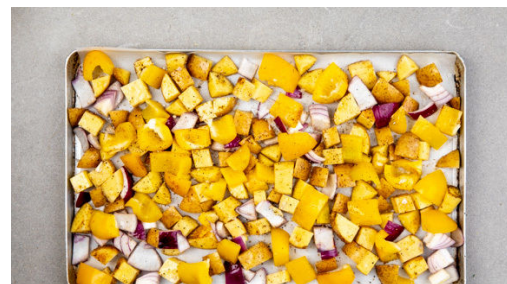
1. Groente snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **aardappelen incl. schil** in blokjes van 1-2cm. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika's** in blokjes van ca. 1cm. Pel de **ui** en snijd ook in blokjes van 1cm.



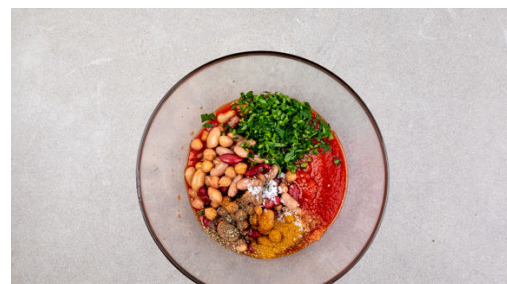
4. Knoflookdip maken

Pel de **knoflook** en rasp of snijd heel fijn. Pers de **limoen** uit. Meng de **knoflook** en de **helft van het limoensap** met 2el mayonaise. Als je wilt, kun je ook meer **limoensap** gebruiken.



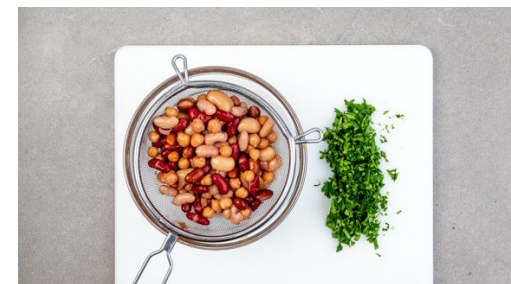
2. Groente roosteren

Verdeel de **aardappels, paprika** en **ui** over een bakplaat met bakpapier. Hussel om met 1el olijfolie, **1tl kruidenmix** en een snuf peper en zout. Rooster 15-25min in de oven.



5. Bonen kruiden

Meng de **bonen** met de **tomatenpassata**, ca. **¾ van de peterselie** en de **rest van de kruidenmix**. Breng op smaak met een snuf peper en zout en meng met de **ovengroente** op de bakplaat. Bak de **groente** nog 5-8min in de oven, tot de **bonen** warm zijn.



3. Bonen afgieten

Giet de **bonen** af in een zeef, spoel om met water en laat uitlekken. Snijd de **peterselie incl. steeltjes** fijn.



6. Eieren meebakken

Maak **2 holtes** op de bakplaat en breek boven elk een **ei (zie kooktip)**. Bak alles nog 2-3min in de oven, totdat het eiwit gestold is maar het eigeel nog vloeibaar is. Serveer de **ovengroente** bestrooid met de **rest van de peterselie** en geef de **knoflookdip** erbij.