



Ei in pikante paprika-walnotensaus

met zoete aardappel, yoghurt en pita's



ca. 25min



2 personen

Het Turkse ontbijtgerecht Çilbir is de inspiratiebron voor deze romige, pittige traktatie van gekookte eieren, krokant gebakken zoete aardappels, knoflookyoghurt en een saus van geroosterde paprika's, walnoten, chilivlokken, en nog meer knoflook. Traditioneel worden de eieren gepocheerd, maar wij dachten: hoe sneller het eten klaar is, hoe sneller het in je buik zit!

Wat je van ons krijgt

- 2 zoete aardappels
- 2 biologische eieren ¹
- 1 paprika
- 25g walnoten ⁴
- 1 teen knoflook
- 1 zakje chilivlokken
- 1 pak pita's ²
- 1 kuipje yoghurt ³
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- 1el honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- kleine kookpan
- middelgrote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- dunschiller
- zeef

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

Kooktip

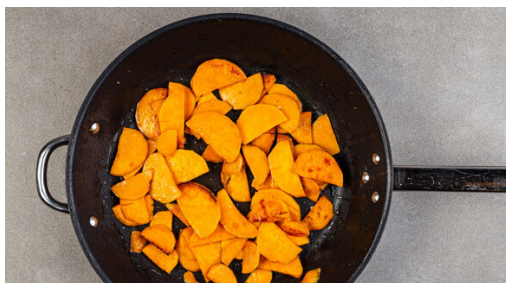
Je kunt de pita's ook in de broodrooster opwarmen.

Allergenen

eieren (1), gluten (2), melk (3), noten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1074kcal, vet 44.4g, koolhydraten 138.7g, eiwit 25.8g



1. Zoete aardappel garen

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Schil de **zoete aardappels**, snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes. Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Voeg de **zoete aardappel** met ½tl zout toe en wentel ze om in de hete olie. Leg een deksel op de pan en laat ze 7-12min garen, schep af en toe om. Bak nog 2-4min zonder deksel, tot ze gaar zijn.



4. Saus voorbereiden

Hak de **walnoten** grof, houd daarbij wat **walnootstukjes** opzij voor de **garnering**. Pel de **knoflook** en snijd fijn. Voeg de **rest van de walnoten**, een **snuf chilivlokken** of **meer naar smaak** en de **helft van de knoflook** toe aan de **paprika** in de pan en bak ca. 3min mee. Besprenkel de **pita's** met wat water en bak 4-6min in de oven.



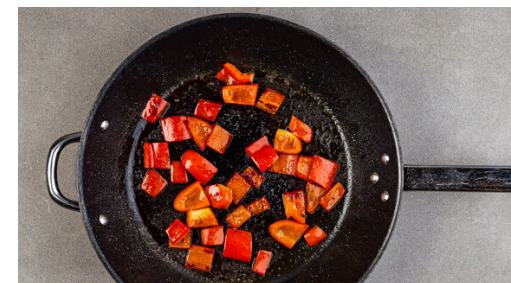
2. Eieren koken

Breng in een kleine kookpan voldoende water aan de kook voor de **eieren**. Doe de **eieren** voorzichtig in het kokende water en kook ze in ca. 6min zacht. Als je liever **hardgekookte eieren** wilt, kook ze dan 2min langer. Giet de **eieren** af in een zeef en laat met koud water schrikken.



5. Saus pureren

Doe de **walnoten** en de **paprika incl. vloeistof** met 1el lichte azijn en 1el honing in een hoge (maat)beker en pureer tot een zeer gladde **saus**. Breng de **saus** op smaak met peper. Voeg evt. 1 voor 1 eetlepels water toe om de consistentie aan te passen. Meng de **yoghurt** met de **rest van de knoflook** en breng op smaak met peper en zout.



3. Paprika bakken

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vruchtvlees** in kleine blokjes. Verhit een tweede middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 4tl olijfolie. Bak de **paprika** met ½tl zout in 5-7min zacht.



6. Afmaken en serveren

Hak de **dille incl. steeltjes** fijn. Pel de **eieren** en halveer ze. Verdeel de **zoete aardappel** met de **paprika-walnotensaus** en de **knoflookyoghurt** over borden en serveer de **eieren** er bovenop. Bestrooi met de **rest van de walnoten** en de **dille**. Serveer met de **pita's**.