



Shakshuka

Eieren gepocheerd in een pittige saus van tomaat, paprika en kruiden. Een hartig ontbijt- of lunchgerecht recht uit de pan.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
15'	25'	4	Ontbijt

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 teentjes knoflook
- 800 gr gepelde tomatenblokjes uit blik
- 1 kl komijn
- 1 kl paprikapoeder
- 0,5 kl chilivlokken
- 4 eieren
- 2 el olijfolie

zout en peper
een handvol verse peterselie

Bereidingswijze

1. Snipper de ui fijn en snijd de paprika in reepjes.
2. Verhit de olijfolie in een brede, diepe pan op middelhoog vuur en stoof de ui en paprika gedurende 6 minuten tot ze zacht zijn.
3. Pers de knoflook erboven uit, voeg de komijn, het paprikapoeder en de chilivlokken toe en bak alles 1 minuut mee terwijl je roert.
4. Giet de tomatenblokjes in de pan, kruid met zout en peper en laat de saus op een zacht vuur 12 minuten pruttelen tot ze licht indikt.
5. Maak met de achterkant van een lepel 4 putjes in de saus en breek in elk putje voorzichtig een ei.
6. Leg een deksel op de pan en laat de eieren op een zacht vuur 6 tot 8 minuten pocheren tot het eiwit volledig gestold is maar de dooier nog zacht en lopend is.
7. Hak de peterselie fijn en strooi die over het gerecht. Serveer onmiddellijk vanuit de pan.

Tip

Voeg een eetlepel harissa toe aan de saus voor een extra pittige versie. Wie het wat milder wil, laat de chilivlokken gewoon weg.

Lekker met

Platbrood of knapperig zuurdesembrood om de saus mee op te deppen.