

Recept: Shakshuka



Eenvoudig en gezond Noord-Afrikaans gerecht met gepocheerde eieren in kruidige tomatensaus. Perfect voor ontbijt, lunch of diner!

Bron afbeelding: Artofit.org



Aantal personen: 2 pers



Tijd: 25 minuten



Moeilijkheid: Makkelijk

Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Ui	1	fijn gesneden
<input type="checkbox"/> Rode paprika	1	in stukjes
<input type="checkbox"/> Knoflook	1 teentje	klein gesneden
<input type="checkbox"/> Tomatenblokjes	1 blik	
<input type="checkbox"/> Eieren	4	
<input type="checkbox"/> Olie	2 eetlepels	
<input type="checkbox"/> Paprikapoeder	1 koffielepel	
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> komijn, koriander, kaneel	Naar smaak	
<input type="checkbox"/> Brood	Voor serveren	

Bereidingswijze

Vorbereiding Groenten

- Pel de ui en snijd fijn.
- Snijd de rode paprika in stukjes.
- Pel de knoflook en snij klein.
- Zet een pan op het vuur.

Groenten Bakken

- Doe de olie in de pan.
- Bak ui, paprika en knoflook zacht voor ongeveer 5 minuten.
- Kruid met paprikapoeder, peper en zout. En naar smaak andere kruiden
- Laat de kruiden kort meebakken, zo geven ze meer smaak. Let op dat ze niet verbranden
- Voeg de tomatenblokjes toe.

Saus Laten Sudderen

- Laat de tomatenmengsel 10 minuten zacht koken of sudderen.
- Roer af en toe om aanbakken te voorkomen.
- De saus moet mooi ingekookt en dikker worden.
- Proef en voeg eventueel meer kruiden toe.

Eieren Toevoegen en Afwerken

- Maak 4 kuiltjes in de saus met een lepel.
- Breek in elk kuiltje voorzichtig een ei.
- Zet een deksel op de pan. De eitjes pocheren in de saus
- Laat *5-7 minuten* garen tot het eiwit vast is.
- Serveer direct uit de pan met vers brood!