

SHAKSHUKA MET VERSTEGEN SPICE BLEND

2 personen / 524 kcal per portie

Ingrediënten:

- 3 theelepels (7 gram) spice blend shakshuka @verstegen.nl
- 400 gram tomatenblokjes
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 prei
- 1 teentje knoflook
- 5 gram peterselie
- 4 eieren
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 pita broodjes



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 200°C. Snipper de ui. Snijd de knoflook fijn, de prei in ringen en de paprika in stukjes. Verhit de olie in een hapjespan, voeg de ui toe en fruit deze. Voeg de prei, paprika en knoflook toe en bak deze 5 minuten mee. Voeg de tomatenpuree toe en bak voor 1 minuut. Voeg de tomatenblokjes en de 'spice blend' toe, zet het vuur laag en laat voor 4 minuten pruttelen. Schenk de groenten-mengsel over een ovenschaal (of schaaltjes). Maak een kuiltje in je saus en breek hier een ei boven. Herhaal deze stap voor je overige eieren. Plaats de schalen in de oven en pocheer de eieren in ongeveer 6-8 minuten. Verwarm de pitabroodjes in een broodrooster of in de oven. Strooi wat peper en zout over het gerecht en ten slotte wat fijngehakte peterselie.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	524 kcal
Eiwit:	24,8 gram
Koolhydraten:	64,7 gram
- waarvan suikers:	15,5 gram
Vet:	16,5 gram
Vezels:	8,1 gram
Zout:	1,6 gram