



## Mariet's Shakshuka

*Regelmatig zijn ouders aan het zoeken naar recepten die gezond zijn en bovendien in de smaak vallen bij hun kroost. Mariet Ridderikhof stuurt daarom dit lekkere recept op om te delen: "Shakshuka is een groentestoofgerecht met ei. Omdat dat prima als avondeten kan (want het is een gerecht zonder zetmeelhoudende koolhydraten, wel groenten en eiwitten) en omdat het ook nog eens heel erg lekker is. Als ik aan mijn kinderen vraag wat ze willen eten dan komt het wel eens voor dat ze geen pizza roepen maar SHAKSHUKA!"*

### **Ingrediënten:**

#### **Voor 2 volwassenen en 2 kinderen**

Flinke scheut olijfolie  
2 uien  
3 teentjes knoflook  
2 rode paprika's  
2 gele paprika's  
Stuk of 6 takjes tijm  
Klein bosje verse koriander  
Een paar takjes verse peterselie  
6 tomaten  
1 tl komijnzaad  
2 laurierblaadjes  
Een paar saffraandraadjes  
Mespunt cayennepeper  
4 eieren

### **Mariets beschrijving:**

De uien, de paprika's en de tomaten in grove stukken snijden. Snij de knoflook fijn. Hak de blaadjes van de tijm fijn. Snijd de peterselie en de koriander fijn. Rooster het komijnzaad in een droge (grote) pan. Voeg olie en uien toe en bak ze 5 minuten. Doe de paprika, de fijngesneden knoflook, de tijm, de laurier, de peterselie en de helft van de koriander erbij en bak 5-10 minuten op hoog vuur totdat de groenten mooi gekleurd zijn. Voeg dan de tomaten, saffraan, cayennepeper en wat zout en peper toe. Draai het vuur laag en laat 15 minuten pruttelen. Haal de laurier eruit en maak 4 holtes in het mengsel. Breek in iedere holte een ei. Zet het deksel op de pan en laat een kwartiertje op heel laag vuur staan tot de eieren net gaar zijn. Bestrooi het gerecht met de rest van de koriander en dien op. In het officiële recept staat dat er 4 scheppen suiker in moeten. Die heb ik er natuurlijk uit gelaten (en ook nergens door vervangen). 'Officieel' eet je brood bij dit gerecht. Wij eten het meestal met quinoa, (bruine) rijst of (spelt/boekweit)pasta. Vaak doe ik nog wat extra groente in de saus (bv aubergine of courgette) en dan eet ik het gewoon met niks erbij, de kinderen vinden dat soppen met een stuk brood in de saus erg lekker.

