



Shakshuka

Ingrediënten:

- 1 ui in dunne halve ringen
- 1 klein teentje knoflook, geperst
- 2 rode paprika's, in plakjes gesneden
- 2 blikken biologische tomaten in blokjes of 8 verse tomaten, in blokjes gesneden
- 300g witte bonen of linzen, gekookt
- 1 tl kokosolie, om in te bakken
- snufje kaneel
- oregano en tijm naar smaak
- 4 biologische of rondeel eieren
- Olijfolie om te besprenkelen
- Wat peper en zout
- Verse peterselie, om mee te bestrooien
- Pecorino kaas, geraspt

Bereiding

Fruit de ui, de knoflook in de kokosolie tot ze glazig zijn. Voeg de paprika toe en laat het geheel op matig vuur bakken tot de paprika lekker zacht en zoet is geworden. Voeg de tomaten toe en breng op smaak met peper zout, de kaneel, oregano en tijm. Laat het geheel een kwartiertje sudderen. Als je de tijd hebt, kun je de saus een half uurtje laten pruttelen. Dan wordt het extra lekker. Doe de bonen en/of linzen in de pan en verwarm gedurende 2 à 3 minuten en roer af en toe door de pan.

Breek nu 4 eieren in de saus, doe het deksel op de pan en laat 7 tot 10 minuten op laag vuur staan. Wanneer de eieren klaar zijn zet je de pan op tafel (wel een onderzettertje er onder) en besprenkel je het gerecht met olijf olie en de verse peterselie of basilicum en geraspte pecorino.

Shakshuka is een heerlijk gezond, eiwitrijk eenpansgerecht. Het wordt in Noord-Afrika en het Midden-Oosten gegeten als ontbijt maar het is ook bij de lunch en als diner ontzettend lekker.

