




SHAKSHOUKA



 4 PERS.

 30 MIN

 ITALIAANS

INGREDIËNTEN

- 2 uien, middelgroot
- 4 teentjes look
- 2 rode paprika's, middelgroot
- 2 groene paprika's, middelgroot
- 800 gram rijpe roma tomaten
- 2 eetlepels olijfolie
- 4 eetlepels tomatenpuree (72 gram)
- 2 koffielepels gemalen komijn
- 1 koffielepel chilipoeder
- 1 koffielepel zoetstof naar keuze (8 gram)
- Peper (en zout)
- 4 eieren
- Platte peterselie



STAP 1

Pel de teentjes knoflook en snijd de ui grof.

STAP 2

Snijd de tomaten in stukken en verwijder de zaadjes van de paprika. Snijd deze vervolgens in reepjes.

STAP 3

Bak de paprika samen met de ui en knoflook in olijfolie in een grote pan (met diepe bodem) tot ze zacht zijn.

STAP 4

Voeg de tomaten, tomatenpuree, chili, zoetstof en komijn toe.

STAP 5

Dek de pan af en laat 20 minuten sudderen.

STAP 6

Maak 4 gaten in de pan en breek er een ei in. Bak het geheel tot de eieren gestold zijn.

STAP 7

Serveer met geroosterd brood en de peterselie.

Klaar en smullen maar!

VOEDINGSWAARDE 1 PORTIE

Energie	292 kcal
Vetten	15 gram
Koolhydraten	22,1 gram
Koolhydratenporties	2
Eiwitten	13,4 gram