



SHAKSHUKA

Shakshuka (of shakshouka) is Arabisch is voor "een mix". Dit eenvoudige, maar goed vullende ontbijtgerecht maakt al eeuwenlang deel uit van de Mediterrane cultuur. Eet dit smakelijke gerecht als ontbijt of wanneer u maar wilt!

INGREDIËNTEN:

- 3 g harissa
- 3 g gemalen komijn
- 3 g gerookte paprika
- 5 ml tomatenpuree
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 el olijfolie
- 2 paprika's (1 rode en 1 gele), zonder de zaadjes en grof gesneden
- 400 g pruimtomaten, in blokjes
- 3 grote biologische eieren
- ½ avocado, in plakjes en besprenkeld met citroensap
- 15 g verse platte peterselie, fijngehakt
- zeezout naar smaak
- geroosterd zuurdesembrood

BEREIDINGSWIJZE:

1. Verwarm de olijfolie in de pan op matige warmtebron. Voeg de harissa, komijn, gerookte paprika, tomatenpuree, knoflook, paprika's en zout toe. Sauteer circa 2 minuten.
2. Voeg de tomaten toe en laat de saus onder af en toe roeren 10 minuten zachtjes pruttelen totdat ze is ingedikt.
3. Maak met de achterkant van een houten of siliconen lepel 3 kuiltjes in de saus en breek de eieren daarboven. Leg het deksel op de pan en laat alles 2-3 minuten koken totdat het eiwit gestold is, maar de dooiers nog vloeibaar zijn.
4. Verwijder dan het deksel, voeg de schijfjes avocado toe en garneer met verse peterselie. Serveer met geroosterd zuurdesembrood.

GEBRUIKTE ICOOK-PRODUCTEN:

- Houten snijplank
- 5-delige messenset
- Anti-aanbakpan met deksel, 24 cm