

SHAKSHUKA



GEZONDE EN LEKKERE LEEFSTIJL MET MONIQUE

WAT HEB JE NODIG:

- ½ middelgrote fijngesneden rode ui
- 1 geperste knoflookteen
- ½ rode of gele paprika fijngesneden
- 3 grote champignons in plakjes
- 1 theelepel olijfolie
- Blikje tomatenblokjes 200 gr
- 3 middelgrote eieren
- Peper naar smaak
- 1 eetlepel gehakte verse koriander (of platte peterselie)
- Kruiden met: ½ theelepel komijn, ½ theelepel Cayennepeper, snufje paprika (verder lekker kruiden naar smaak)

WAT MOET JE DOEN:

- Bak de knoflook, ui, champignons en paprika in de olijfolie in een koekenpan met antiaanbaklaag tot alles zacht is.
- Voeg de kruiden en de tomatenblokjes toe en laat een paar minuten sudderen.
- Maak met een lepel 3 holletjes in de saus en breek in ieder holletje 1 ei.
- Dek de pan af en laat zachtjes 8-10 minuten sudderen, of totdat de eieren de voor jou gewenste hardheid hebben bereikt.
- Maak af met zwarte peper en de verse gehakte koriander of platte peterselie.
- Dit recept is voor 1 persoon.

