

Recept van de maand



Maand: februari

Jaar: 2021

Groene shakshuka

4 personen

3 kleine stevige courgettes (600 gram)
3 eetlepels olijfolie
2 takjes tijm (of 2 theelepels gedroogd)
versgemalen peper
½ bosje bladpeterselie
8 groene ontpitte olijven
50 gram doperwtten (diepvries)
50 gram rucola
citroen of citroensap
4 eieren
1 bol mozzarella (125 gram)
Pimentpoeder

Voedingswaarden per portie:

Energie	330	kcal
Eiwit	18	g
Vet	23	g
Waarvan verzadigd	7	g
Zout	0,75	g
Kalium	565	mg
Fosfaat	270	mg
Koolhydraten	11	g

Snijd de courgettes in blokjes. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een diepe koekenpan of hapjespan. Voeg de courgetteblokjes toe. Bestrooi met tijm en versgemalen peper. Meng door elkaar. Laat onder regelmatig roeren de courgetteblokjes in ca 15 minuten garen.

Hak de bladpeterselie fijn en snijd de olijven in ringetjes. Voeg zo nodig 1 extra eetlepel olijfolie aan het courgettemengsel toe. Voeg de rucola, bladpeterselie, olijven, dopererwtten en een scheutje citroensap toe, roer door en warm 5 minuten mee. Maak met de achterkant van een lepel 4 kuiltjes in het mengsel. Breek hier de eieren boven. Verdeel de mozzarella over het gerecht door het in stukjes te scheuren. Laat de shakshuka 4 – 5 minuten garen tot de eieren zijn gestold. Bestrooi met wat pimentpoeder.

Serveer met brood, rijst of pasta (niet in de berekening meegenomen).

Dit recept is gebaseerd op "Eten & Drinken" in AD magazine, 24-12-20. Hier is de feta vervangen door mozzarella in verband met de hoeveelheid zout.

Shakshuka of shakshouka is oorspronkelijk een gerecht van eieren gepocheerd in een saus van tomaten, chilipeper, paprika en ui, gewoonlijk gekruid met komijn, paprikapoeder en cayennepeper. Het gerecht vindt zijn oorsprong in het Middellandse Zeegebied en het Midden-Oosten. De variant gebaseerd op eieren en groenten stamt uit Marokko.

Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis