1A+1B Vegetarian

Shakshuka

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de paprika in stukjes, pers de knoflook en snipper de ui. Verhit de olijfolie in een pan en fruit de knoflook en ui. Voeg de paprika toe en bak 2 minuten mee. Voeg vervolgens de tomatenblokjes toe en laat de saus wat indikken. Breng op smaak met peper en zout. Maak twee kuiltjes en breek in ieder kuiltje een ei. Laat circa 4-5 minuten stollen met de deksel op de pan. Bestrooi met de cayennepeper.

Ingrediënten

- [ ] 2 eieren
- [ ] 150 g tomatenblokjes
- [ ] 50 g groene paprika
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] ¼ rode ui
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] Snufje cayennepeper
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**278 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**19 g**
Vezels	**2 g**
Eiwit	**14 g**