

MARLEY SPOON



Ei "Bombay stijl" met rijke groentesaus en brood

 20-30min  2 personen

Fusion koken vinden we misschien nog wel het leukst bij Marley Spoon, daar ontstaan namelijk de bijzondere smaakcombinaties door. Zoals deze Indische variant op de bekende Israëlische klassieker shakshuka. De Aziatische specerijenmix geeft de bloemkool en de paprika een echt Oosters tintje. Door de groenten en eieren vervolgens in dezelfde saus te garen, wordt je bordje helemaal Azië meets Isra...

Wat je van ons krijgt

- verse peterselie
- tomatenpassata
- bruine baguettes 1,7,11,13
- bloemkool
- ui
- Schutzengel spice mix
- groene paprika
- knoflook
- eieren ³
- yoghurt ⁷

Wat je thuis nodig hebt

- boter of margarine
- olijfolie
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- bakplaat met bakpapier
- maatbeker
- oven

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), melk (7), sesamzaad (11), lupine (13). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 593kcal, vet 26.9g, koolhydraten 53.9g, eiwit 27.2g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 180°C. Pel en hak de **ui** fijn. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Snijd **hapklare roosjes** van de **bloemkool**. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in stukken.



4. Brood afbakken

Meng 1-2el boter met de **rest van de knoflook** en een snufje zout. Snijd de **broodjes** open en vervolgens in repen. Leg het **brood** op een bakplaat met bakpapier en bestrijk ze met de **knoflookboter**. Rooster het **brood** 5-8min in de oven tot het knapperig is.



2. Curry starten

Verhit 1el olijfolie in een hapjespan of grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **ui** met de **helft van de knoflook** in 2-3min glazig. Voeg dan de **helft van de spice mix** toe en bak al roerend nog 1min. Meng de **bloemkoolroosjes** met de **rest van de spice mix** en 1tl olie.



5. Eieren koken

Maak met een eetlepel twee kuiltjes in de **curry** en laat in elk kuiltje **1 ei** glijden. Dek de pan af met een deksel en stoof 5-8min totdat de **eieren** gaar zijn.



3. Groenten koken

Voeg dan de **bloemkoolroosjes** aan de koekenpan toe en bak ze 1min mee. Blus af met de **tomatenpassata** en 150ml water. Breng het geheel aan de kook en laat nog 10min op middellaag vuur zachtjes sudderen tot de **curry** dikker wordt. Voeg na 5min de **paprikastukjes** toe. Breng de **curry** op smaak met peper en zout.



6. Peterselie hakken

Pluk de **peterselieblaadjes**, hak de **helft** fijn en de **rest** grof. Roer de **fijngehakte peterselie** door de **yoghurt** en breng de **dip** op smaak met peper en zout. Serveer de **curry** met het **knoflookbrood** en de **yoghurtdip** en bestrooi met de **rest van de peterselie**.