



# Nutribites Afslank Weekmenu

Gezond en gemakkelijk afvallen met de juiste voeding

met 7  
eiwitrijke  
dagmenu's!



# Introductie

Gefeliciteerd met de beslissing om iets aan je gezondheid te doen. Als je dit leest, is het heel waarschijnlijk dat je het idee hebt dat je meer uit je gezondheid kunt halen. Je wilt meer dan alleen afvallen.

**Wij zijn Nutribites:** een nieuw initiatief dat is ontstaan uit de groeiende vraag naar simpele recepten, waarmee *echt* resultaat wordt geboekt.

Wij beseffen dat je het druk hebt. Daarom vind je in dit weekmenu makkelijke en gezonde recepten waarmee je snel en gezond kunt afvallen. Zonder gedoe of dure, exotische ingrediënten.

## Wat maakt dit weekmenu zo effectief?

Centraal in alle voedingsadviezen van Nutribites staat *de aanwezigheid van alle belangrijke voedingsstoffen en de afwezigheid van schadelijke gifstoffen*.

Dat is alles. Je lichaam doet de rest.

Vaak maken we gezondheid te complex en te langdradig. Je hoeft je lichaam niks meer te leren: het weet precies wat het moet doen met de vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen die je binnenkrijgt met dit Nutribites weekmenu.

## 3 Tips om in gedachten te houden

Met dit weekmenu willen we je laten zien dat afvallen anders kan. Vergeet het tellen van calorieën, intensieve sporten of op een houtje bijten. Hier volgen 3 tips om alles uit dit weekmenu te halen.

1. Drink voldoende water  
Luister naar je dorstgevoel. Probeer minimaal 2 liter vocht per dag binnen te krijgen. Reken cafeïnehoudende dranken (zoals koffie) niet mee.
2. Heb je tussentijds honger? Eet een gezonde snack  
Eet op dagen dat je veel trek hebt een extra snack. Kies één van de snacks uit het weekmenu.
3. Drink deze week niet meer dan 4 glazen alcohol  
Alcohol is een dikmaker. Probeer er deze week zoveel mogelijk vanaf te blijven zodat je vetverbranding op gang komt.

# Maandag

**Ontbijt:** Groene smoothie

**Snack:** Stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten amandelen

**Lunch:** Havermoutpap met amandelmelk, mango en kokos

Benodigdheden:

- 40 gram havermout
- 250 ml ongezoete amandelmelk
- 100 gram mango (vers of bevroren)
- 1 el kokosrasp of kokosknippers

Bereidingswijze:

1. Doe de havermout en de amandelmelk in een (steel)pan en breng het geheel al roerend aan de kook.
2. Kook de havermout circa 4 minuten, totdat het een pap is.
3. Gebruik je diepvriesmango? Verwarm deze dan één minuut mee in de havermoutpap. Gebruik je verse mango? Snijd het vruchtvlees dan in blokjes.
4. Schep de havermoutpap in een kom, voeg de mango toe en strooi de kokos erover.

**Snack:** Wortelen met hummus

Benodigdheden:

- 200 gram wortelen
- Hummus (zelfgemaakt of kant-en-klaar)

Benodigdheden hummus (voor meerdere porties):

- 1 blik voorgekookte kikkererwten
- 2 el tahin (sesampasta)
- 1 teentje knoflook
- Sap van ½ citroen
- 1 tl komijnpoeder
- Zeezout en zwarte peper

Bereidingswijze hummus:

1. Giet de kikkererwten af.
2. Pers de knoflook.
3. Doe de kikkererwten, de tahin, de knoflook, het citroensap en het komijnpoeder in een blender of keukenmachine en pureer tot een gladde massa. Je kunt hiervoor ook een staafmixer gebruiken. Voeg wat water toe als de hummus te droog is.
4. Voeg zeezout en zwarte peper naar smaak toe.

Dip de wortelen in de hummus.

**Diner:** Broccolisoup met gerookte zalm en quinoa

Benodigdheden:

- 1 stronk broccoli
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 ei
- 150 gram gerookte zalm
- 100 gram ongekookte quinoa
- 1 bouillonblokje
- Kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: 1 el kwark/Hüttenkäse/Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Snijd de broccoli in kleine stukjes, snipper de uien en pers de knoflook.
2. Verwarm een eetlepel kokosolie in een (soep)pan en bak de ui en de knoflook glazig.
3. Voeg de broccoli en het bouillonblokje toe en vul de pan met water, totdat de broccoli onder water staat.
4. Kook de broccoli in circa 10 minuten gaar. Zorg ervoor dat de broccoli goed gaar is, zodat deze gemakkelijk kan worden gepureerd.
5. Kook ondertussen de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
6. Zet het vuur uit en pureer de soep met een staafmixer.
7. Voeg al roerend het ei toe. Let op: blijf roeren, anders stolt het ei en krijg je klontjes in de soep.
8. Voeg de gekookte quinoa en de gerookte zalm aan de soep toe en roer het geheel goed door.
9. Breng de soep op smaak met zeezout en zwarte peper.

10. Giet de helft van de soep in een kom. Bewaar de andere helft voor de lunch van morgen.
11. Optioneel: voeg een eetlepel kwark, Hüttenkäse of Griekse yoghurt toe.

Tip: Bewaar de overgebleven soep voor de lunch van dinsdag.

## Dinsdag

**Ontbijt:** Kwark met banaan

**Snack:** Komkommerrolletjes met kipfilet en fetakaas

Benodigdheden:

- ½ komkommer
- 4 plakjes kipfilet
- 40 gram fetakaas
- Zwarte peper

Bereidingswijze:

1. Schaaf de komkommer over de lengte in dunne plakken met behulp van een kaasschaaf.
2. Verdeel de plakjes kipfilet over de komkommerplakken.
3. Verkruimel de fetakaas erover en bestrooi met een snufje zwarte peper.
4. Rol de komkommerplakken op en zet eventueel vast met prikkertjes.

**Lunch:** Broccolisoup met gerookte zalm en quinoa (overblijfselen van maandag)

Vandaag eet je de overgebleven broccolisoup van gisteren als lunch. Voeg eventueel een eetlepel kwark, Hüttenkäse of Griekse yoghurt toe.

**Snack:** Stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten cashewnoten

**Diner:** Zoete aardappel, groente en Duitse biefstuk/tartaar

Benodigdheden:

- 200 gram zoete aardappel
- 250 gram groente naar keuze
- 1 Duitse biefstuk/tartaartje
- Rozemarijn (vers of gedroogd)
- Kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: 1 el kwark/Hüttenkäse/Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Schil de zoete aardappel en snijd in stukjes.
2. Was de groente en snijd eventueel en kleinere stukken.
3. Kook de zoete aardappel in circa 10 minuten gaar, totdat je deze gemakkelijk met een vork kunt inprikken. Giet af en laat met de deksel op de pan staan.
4. Kook tegelijkertijd de groente gaar. De kooktijd is afhankelijk van het soort groente dat je hebt gekozen. Giet de groente af en laat met de deksel op de pan staan, totdat de rest van het gerecht klaar is.
5. Bak de Duitse biefstuk of het tartaartje om en om 5 à 10 minuten, totdat deze naar wens gaar is.
6. Leg het vlees op een bord en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
7. Schep de gekookte groente op het bord, naast het vlees.
8. Leg de zoete aardappel op het bord en breng op smaak met zeezout, zwarte peper en rozemarijn. Schep eventueel een eetlepel kwark, Hüttenkäse of Griekse yoghurt op de zoete aardappel.

## Woensdag

**Ontbijt:** Groene smoothie

**Snack:** Avocado met ei uit de oven

Benodigdheden:

- ½ avocado
- 1 ei
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: geitenkaas of fetakaas
- Optioneel: sla of verse spinazie

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de avocado doormidden. Dek één avocadohelft af met folie en leg deze in de koelkast. Gebruik de helft zonder pit voor dit recept.
3. Breek het ei op de plek van de pit. Als je een avocado met een kleine pit hebt, hol de kuil dan eerst iets dieper uit, zodat het ei erin past.
4. Breng het geheel op smaak met zeezout en zwarte peper (en eventueel wat fetakaas of geitenkaas) en leg de avocado in een ovenschaal.
5. Zet de ovenschaal voor circa 15 minuten in de oven, totdat het ei is gestold.
6. Optioneel: serveer de gevulde avocado op een bedje van sla of spinazie.

**Lunch:** Kwark of Griekse yoghurt met havermout en fruit

Benodigdheden:

- 200 gram kwark of Griekse yoghurt
- 30 gram havermout
- 100 gram fruit naar keuze
- Snufje kaneelpoeder
- Optioneel: (rauwe) honing en/of pitten, zaden of noten

Bereidingswijze:

1. Snijd het fruit in kleine stukjes.
2. Schep de kwark of de Griekse yoghurt in een kommetje.
3. Roer de havermout en het kaneelpoeder erdoor.
4. Voeg het fruit toe.
5. Voeg eventueel een theelepel honing en/of een eetlepel pitten, zaden of noten toe.

**Snack:** Dadels met paranoten

Benodigdheden:

- 3 dadels
- 3 paranoten
- Optioneel: kaneelpoeder of cacao poeder

Bereidingswijze:

1. Maak een inkeping in de dadels en verwijder de pitten.
2. Duw de paranoten in de dadels.
3. Strooi er eventueel wat kaneelpoeder of cacao poeder over.

**Diner:** Roerbakgroenten met gestoomde kabeljauw en quinoa

Benodigdheden:

- 175 gram kabeljauwfilet
- 250 gram roerbakgroenten
- 1 ui
- 50 gram ongekookte quinoa
- 1 tl paprikapoeder
- Zeezout en zwarte peper
- Kokosolie
- Optioneel: mosterd of hummus

Bereidingswijze:

1. Snipper de ui.
2. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de ui glazig.
3. Voeg de roerbakgroenten en het paprikapoeder toe en bak circa 4 minuten.
4. Kook ondertussen de quinoa zoals aangegeven op de verpakking.
5. Zet het vuur wat lager en leg de kabeljauwfilet bovenop de groenten.
6. Voeg een scheutje water toe en dek de koekenpan af met een deksel, bord of stuk aluminiumfolie.
7. Laat het geheel 10 à 15 minuten bakken/stomen, totdat de kabeljauwfilet gaar is. De kabeljauwfilet is gaar wanneer deze gemakkelijk uit elkaar valt en niet meer doorzichtig is van binnen.
8. Schep de quinoa op een bord en strooi er wat paprikapoeder over.
9. Schep de kabeljauwfilet en de groenten op de quinoa en voeg zeezout en zwarte peper naar smaak toe.
10. Optioneel: besmeer de kabeljauwfilet met een dun laagje mosterd of hummus.

## Donderdag

**Ontbijt:** Havermoutpap met blauwe bessen

**Snack:** Rijstwafels met ei

Benodigdheden:

- 2 rijstwafels
- 1 ei
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: kokosolie

Bereidingswijze:

1. Kook het ei in een (steel)pan. Zachtgekookt ei: 5 minuten, medium gekookt ei: 6 minuten, hardgekookt ei: 8 minuten.
2. Laat het ei schrikken onder koud water en verwijder de schaal.
3. Optioneel: besmeer de rijstwafels met een laagje kokosolie.
4. Snijd het ei in plakjes en verdeel over de rijstwafels.
5. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.



**Lunch:** Salade met noten, aardbeien en fetakaas

Benodigdheden:

- 75 gram spinazie of sla naar keuze
- 100 gram aardbeien
- ½ komkommer
- 50 gram fetakaas
- 25 gram ongezouten noten
- 2 el balsamicoazijn
- 1 el (rauwe) honing
- 1 el olijfolie

Bereidingswijze:

1. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en halveer de aardbeien.
2. Snijd de komkommer in kleine blokjes.
3. Doe de spinazie of de sla in een kom.
4. Verdeel de komkommer, de aardbeien, de noten en de fetakaas over de spinazie of de sla.
5. Doe balsamicoazijn, de honing en de olijfolie in een kommetje en roer goed door.
6. Druppel de dressing over de salade.

**Snack:** Stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten amandelen

**Diner:** Courgette-spaghetti met kip en avocado

Benodigdheden:

- 150 gram kipfilet
- 100 gram doperwten
- 2 tomaten
- 1 courgette
- ½ avocado
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- Kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: half blikje tomatenpuree
- Optioneel: 2 el kwark/Hüttenkäse/Griekse yoghurt

Bereidingswijze:

1. Snijd de courgette in dunne slierten. Dit kan met een spiraalsnijder of juliennesnijder, maar het is ook mogelijk om dit met een kaasschaaf of met de hand te doen.
2. Snipper de ui, pers de knoflook en snijd de kipfilet en de tomaten in blokjes.
3. Verhit een eetlepel kokosolie in een wokpan of grote koekenpan. Bak de kipblokjes in circa 10 minuten gaar. Voeg halverwege de ui en de knoflook toe en bak deze mee.
4. Voeg de doperwten en de tomaten toe en bak circa 4 minuten mee.
5. Hou je van tomatensaus? Voeg dan een half blikje tomatenpuree en een eetlepel water toe en roer het geheel goed door. Deze stap kun je ook overslaan.
6. Snijd het vruchtvlees van de avocado in blokjes.
7. Voeg de courgette-spaghetti en de avocadoblokjes aan de pan toe, roer goed door en breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
8. Verwarm het geheel 1 minuut.
9. Schep de courgette-spaghetti op een bord en serveer eventueel met kwark, Hüttenkäse of Griekse yoghurt.

## Vrijdag

**Ontbijt:** Rijstwafels met 2 gekookte eieren

**Snack:** Wortelen met Hüttenkäse

Benodigdheden:

- 200 gram wortelen
- 100 gram Hüttenkäse

Dip de wortelen in de Hüttenkäse.

**Lunch:** Smoothiebowl met toppings

Benodigdheden:

- 1 zeer rijpe (bevroren) banaan
- 200 gram bevroren frambozen/blauwe bessen/aardbeien/mango
- 30 gram haver
- Scheutje ongezoete amandelmelk
- Optioneel: handvol verse spinazie
- Optioneel: toppings zoals lijnzaad, chiazaad, moeibeien, rozijnen, kokosrasp of extra fruit

### Bereidingswijze:

1. Gebruik bij voorkeur een bevroren banaan. Verwijder de schil van de banaan, snijd in stukken en leg minimaal 3 uur in de vriezer. Heb je geen bevroren banaan tot je beschikking? Gebruik dan een verse banaan.
2. Doe de banaan, het bevroren fruit, de havermout, een flinke scheut ongezoete amandelmelk en eventueel een handvol spinazie in een blender of keukenmachine en pureer tot een dikke smoothie. Voeg extra amandelmelk toe wanneer de smoothie te dik is.
3. Giet de smoothie in een kom en garneer eventueel met toppings naar keuze.

### **Snack:** Rijstwafels met makreelsalade

#### Benodigdheden:

- 2 rijstwafels
- 50 gram gerookte makreelfilet
- 25-50 gram kwark of Griekse yoghurt
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: kappertjes, bleekselderij, appel, verse peterselie of bieslook

#### Bereidingswijze:

1. Pluk de gerookte makreelfilet in stukjes en verwijder de graatjes.
2. Doe de makreel in een kommetje en voeg de kwark of Griekse yoghurt toe.
3. Voeg zeezout en zwarte peper naar smaak toe en roer goed door.
4. Optioneel: voeg 1 el kappertjes, ½ stengel bleekselderij in stukjes, ¼ appel in blokjes en/of wat verse peterselie of bieslook toe en roer goed door.
5. Verdeel de makreelsalade over de rijstwafels.

### **Diner:** Gevulde aubergine met side salad

#### Benodigdheden:

- 1 aubergine
- 150 gram rundergehakt
- ¼ blik tomatenblokjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- Paprikapoeder en/of komijnpoeder
- Handvol verse spinazie of sla naar keuze
- 1 tomaat
- ¼ komkommer
- 50-75 gram voorgekookte kidneybonen

- Olijfolie
- Kokosolie
- 1 el mosterd
- 1 el (rauwe) honing
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: fetakaas
- Optioneel: rode biet, bleekselderij, wortel, radijs, olijven

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de aubergine over de lengte doormidden.
3. Scheur 2 stukken aluminiumfolie af en pak beide auberginehelften goed in.
4. Leg de ingepakte auberginehelften in een ovenschaal en zet deze voor 45 minuten in de oven, totdat de aubergine boterzacht is.
5. Maak ondertussen de side salad. Snijd de tomaat en de komkommer in blokjes. Doe de spinazie of de sla in een kom en verdeel de tomaat, de komkommer en de kidneybonen erover. Je kunt de salade eventueel aanvullen met stukjes rode biet, bleekselderij, wortel, radijs en/of olijven. Maak een dressing van 1 el olijfolie, 1 el honing, 1 el mosterd en een klein scheutje water en druppel de dressing over de salade.
6. Snipper de ui en pers de knoflook.
7. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook glazig.
8. Voeg het gehakt en een snufje paprikapoeder en/of komijnpoeder toe en bak het gehakt rul.
9. Voeg de tomatenblokjes toe en bak het geheel op hoog vuur, totdat het tomatensap volledig is ingekookt.
10. Als de aubergine zacht is schep je een deel van het vruchtvlees eruit. Voeg het aan het gehaktmengsel toe en roer goed door.
11. Vul de auberginehelften met het gehaktmengsel en verkruimel er eventueel wat fetakaas over.
12. Serveer de gevulde aubergine met de side salad.

## Zaterdag

**Ontbijt:** Groene smoothie

**Snack:** Stuk fruit naar keuze

## Lunch: Mugcake

### Benodigdheden:

- 2-3 el havermout
- 1 el lijnzaad
- 1 ei
- 1 kleine banaan of ½ grote banaan
- Scheutje ongezoete amandelmelk
- 1 tl kaneelpoeder en/of cacao-poeder
- ½ tl bakpoeder
- Optioneel: toppings zoals kwark, Hüttenkäse, Griekse yoghurt, (rauwe) honing, fruit, moerbeien, rozijnen

### Bereidingswijze:

1. Doe de banaan in een kom en prak met een vork tot moes.
2. Voeg alle ingrediënten (behalve de toppings) toe en prak tot een smeüige substantie.
3. Schep het mengsel in een magnetronbestendige mok.
4. Zet de mok circa 2 minuten in de magnetron, op de hoogste stand. Als de mugcake na 2 minuten nog vloeibaar is, zet hem dan nog wat langer in de magnetron.
5. Haal de mok uit de magnetron als de mugcake stevig is. Leg er een bord bovenop en kiep de mok om.
6. Versier de mugcake met toppings naar keuze.

## Snack: Kwark of Griekse yoghurt met banaan en havermout

### Benodigdheden:

- 150 gram kwark of Griekse yoghurt
- 20 gram havermout
- ½ banaan
- 1 tl kaneelpoeder en/of cacao-poeder
- Optioneel: moerbeien, rozijnen, kokosrasp, noten, pitten, zaden

### Bereidingswijze:

1. Prak de banaan met een vork tot moes en doe in een kommetje.
2. Voeg de kwark of de Griekse yoghurt toe en roer goed door.
3. Roer de havermout en het kaneelpoeder en/of cacao-poeder erdoor.
4. Voeg eventueel een eetlepel moerbeien, rozijnen, kokosrasp, noten, pitten of zaden toe.

## Diner: Gevulde omelet met groente en falafel

### Benodigdheden:

- 2 eieren
- 250 gram roerbakgroenten
- Falafelballetjes (zelfgemaakt of kant-en-klaar)
- Kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: tahin (sesampasta)

### Benodigdheden falafelballetjes:

- 150 gram voorgekookte kikkererwten
- 1-2 el havermeel (kant-en-klaar of zelf maken door havermout fijn te malen in een blender of keukenmachine)
- 1 kleine ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl koriander (vers of gedroogd)
- 1 el peterselie (vers of gedroogd)
- Sap van ½ citroen
- Zeezout en zwarte peper
- Kokosolie
- Optioneel: ½ gehakte chilipeper

### Bereidingswijze falafelballetjes:

1. Giet de kikkererwten goed af en doe in een keukenmachine of blender.
2. Snipper de ui en pers de knoflook. Voeg beide aan de blender of keukenmachine toe.
3. Voeg het citroensap, het komijnpoeder, de koriander, de peterselie en een snufje zeezout en zwarte peper (en eventueel een halve gehakte chilipeper) toe. Pureer het geheel tot een gladde massa.
4. Vorm balletjes ter grootte van een grote munt en druk ze iets plat. Is het mengsel erg nat? Voeg dan wat extra havermeel toe, totdat je er gemakkelijk balletjes van kunt maken.
5. Verhit een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de falafelballetjes om en om goudbruin.

Bereidingswijze omelet:

1. Kluts de eieren luchtig met een garde of staafmixer. Voeg een snufje zeezout en zwarte peper toe.
2. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en bak de omelet om en om gaar.
3. Bak ondertussen de roerbakgroenten in een andere koekenpan met een theelepel kokosolie, totdat deze beetgaar zijn.
4. Bak de falafelballetjes tegelijk met de groenten in dezelfde koekenpan, totdat ze warm zijn.
5. Leg de omelet op een bord, schep de groenten en de falafelballetjes op één helft en vouw de omelet dubbel.
6. Optioneel: druppel wat tahin (sesampasta) over de falafelballetjes.
7. Optioneel: serveer er een simpele salade bij.

## Zondag

**Ontbijt:** Gebakken ei met kipfilet

**Snack:** Meloen met ham

Benodigdheden:

- 250 gram meloen
- 100 gram rauwe ham

Bereidingswijze:

1. Snijd de meloen in parten.
2. Wikkel de rauwe ham om de meloenparten.

**Lunch:** Salade met appel, rode biet en walnoten

Benodigdheden:

- 75 gram verse spinazie of sla naar keuze
- 200 gram rode biet
- ¼ komkommer
- 15 gram walnoten
- 1 el balsamicoazijn of wittewijnazijn
- 1 el (rauwe) honing
- 1 el olijfolie
- Optioneel: geitenkaas of fetakaas
- Optioneel: wortel, radijs, bleekselderij, etc.

### Bereidingswijze:

1. Snijd de rode biet en de komkommer in blokjes.
2. Doe de spinazie of de sla in een kom en verdeel de rode biet, de komkommer en de walnoten erover. Voeg eventueel extra groenten toe, zoals wortel, radijs, bleekselderij, etc.
3. Maak een dressing van de balsamicoazijn of wittewijnazijn, de honing en de olijfolie. Druppel de dressing over de salade.
4. Optioneel: verkruimel wat geitenkaas of fetakaas over de salade.

**Snack:** Stuk fruit naar keuze en een handje ongezouten noten

### Diner: Shakshuka

#### Benodigdheden:

- 2 eieren
- ½ blik tomatenblokjes
- ½ blikje tomatenpuree
- 100 gram voorgekookte kidneybonen
- 1 paprika
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 el peterselie (vers of gedroogd)
- Kokosolie
- Zeezout en zwarte peper
- Optioneel: koriander
- Optioneel: 30 gram ricotta, fetakaas of geitenkaas

#### Bereidingswijze

1. Snijd de paprika en de ui in kleine stukjes en pers de knoflook.
2. Verwarm een eetlepel kokosolie in een koekenpan en bak de paprika, de ui en de knoflook enkele minuten.
3. Voeg de tomatenblokjes, de tomatenpuree, het paprikapoeder, het komijnpoeder en een snufje zeezout en zwarte peper toe en roer goed door.
4. Giet de kidneybonen af en voeg aan de pan toe. Laat het geheel circa 5 minuten pruttelen, totdat het gerecht gedeeltelijk is ingekookt.
5. Maak met een lepel 2 kuiltjes in het gerecht en breek de eieren in de kuiltjes.
6. Dek de koekenpan af met een deksel, bord of stuk aluminiumfolie en bak het geheel 5-7 minuten, totdat de eieren zijn gestold.



7. Schep de shakshuka op een bord.
8. Garneer met verse peterselie en/of koriander en verkruimel eventueel wat ricotta, fetakaas of geitenkaas over het geheel.