



Venkel Shakshuka

Lekker en gezond

Recept van

Diabetes
Fonds



persoonlijke
gezondheidscheck

Wist je dat...



Vet rond de organen in de buik schadelijke stoffen produceert? Het zorgt voor een hoger risico op het krijgen van diabetes type 2.

Ingrediënten

1 ui

2 tenen knoflook

1 venkelknol

1 eetlepel olijfolie

1 rode peper

snuf peper

400 gram tomatenblokjes
uit blik

1 eetlepel venkelzaad

4 eieren

2 theelepels Italiaanse
kruiden



Bereiding

1. Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Snijd de onderkant van de venkel en een stukje van de bovenkant en halveer de venkel. Verwijder de kern en snijd de venkel in reepjes.
2. Verhit de olijfolie in een hapjespan en fruit de ui en knoflook 3 minuten. Voeg dan de venkel toe en bak deze nog 7 minuten op laag vuur.
3. Snijd ondertussen de rode peper in ringetjes. Als je niet van pittig houdt, verwijder dan de zaadjes en zaadlijsten.
4. Doe de peper en het venkelzaad samen met de tomatenblokjes in de pan en laat 15 minuten stoven.
5. Maak 4 kuiltjes in het groentemengsel en breek boven elk kuiltje een ei. Dek vervolgens de pan af en bak gedurende 4 minuten tot de eieren gestold zijn.
6. Bestrooi met de Italiaanse kruiden en wat peper.