

SHAKSHUKA

Liczba porcji	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
4 os.	292 kcal	18	13	18

Shakshuka, czyli jajka w pomidorach. Znana w kuchni tunezyjskiej, szybka potrawa, którą przygotujesz w jednym naczyniu.

SKŁADNIKI

- 8 szt. jajka
- 1 szt. papryka czerwona
- 1 szt. cebula czerwona
- 6 ząbków czosnek
- 1 łyżka oliwy z oliwek Extra Virign
- 150g zielone szparagi
- 500g pomidory malinówki
- 50g oliwki
- kilka listków świeża kolendra
- kilka listków świeża bazyli
- szczypta sól
- szczypta pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Cebulę posiekać, paprykę i pomidory pokroić w kostkę.
2. Szparagi ugotować.
3. Oliwę z oliwek rozgrzać na patelni i podsmażyć cebulę. Do cebuli dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, paprykę i pomidory. Wszystko razem dusić do momentu aż sok z pomidorów wyparuje. Doprawić solą i pieprzem.
4. Do naczynia żaroodpornego wlać przygotowany sos warzywny i wbić całe jajka na jego powierzchnię. Poukładać ugotowane szparagi i oliwki.
5. Dodać listki bazylii i kolendry.
6. Piec w temperaturze 180°C przez 5-7 min, do momentu aż białko jaja się zetnie.