



AGNIESZKA KUŁAGA

SŁODKO - OSTRA SZAKSZUKA

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
2 os.	10 minut	819 kcal	49	40	48

Danie pochodzące z kuchni tunezyjskiej, idealne jako rozgrzewające śniadanie na chłodne, jesienne dni.

SKŁADNIKI

- 50g Chorizo
- 4 sztuki Jajo kurze
- 20g Ser halloumi
- sztuka Cebula
- sztuka Pomidor
- 200g Mrożone warzywa
- 3g Erytrytol
- 10g Masło ghee
- szczypta Sól himalajska, pieprz, papryka ostra

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzać patelnię i masło.
2. Cebulę pokroić i zeszklić na rozgrzanej patelni dodając szczyptę erytrytolu.
3. Dodać pokrojone w plasterki chorizo i mrożone warzywa. Poddusić aż warzywa zmiękną.
4. Dodać pomidora bez skórki i przyprawy i dusić wszystko razem chwilę pod przykryciem.
5. Wbić jajka i dusić dalej do momentu ścięcia białka.
6. Posypać całość startym serem.