



Szakszuka

★★★★★ (18)

20 minut

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

267 kcal / 1 porcję (365 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 73.06 kcal 3.65%	Białko 4.66 g 9.32%	Węglowod. 4.54 g 1.68%	Tłuszcze 4.32 g 6.17%	Błonnik 0.42 g 1.68%	GDA 3.65 %
--------------------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Olej rzepakowy uniwersalny - 10g (łyżka stołowa)
- Cebula - 80g (sztuka)
- Czosnek duży - 10g (2 ząbki)
- Papryczka chili - 10g (½ sztuki)
- Pomidory w puszcze - 400g (puszka)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Kmin rzymski - 2.5g (½ łyżeczki)
- Bazylia suszona - 4g (łyżeczka)
- Jaja kurze surowe - 200g (4 sztuki)
- Szczypiorek siekany - 10g (2 łyżki stołowe)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Na rozgrzanym oleju podsmaż pokrojoną w kosteczkę cebulę. Gdy się już zeszkli dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekaną papryczkę chili. Podsmaż chwilę, a następnie dodaj pokrojone pomidory z puszki.

KROK 2: Smaż pomidory około 10 minut na średnim ogniu, by zredukować ilość wody. Przypraw je do smaku pieprzem, kminkiem oraz suszoną bazylią.

KROK 3: Kiedy masa pomidorowa będzie intensywnie bulgotać zmiejsz ogień, zrób 4 delikatne zagłębienia i wybij do nich jaja. Całą patelnię przykryj pokrywką i duś do momentu, aż jaja się zetną. W między czasie mieszaj delikatnie masę pomidorową tak, by nie naruszyć struktury jaj.

KROK 4: Pod koniec gotowania posyp wierzch potrawy dropno posiekanym szczypiorkiem.

**Danie to w tradycyjny sposób spożywa się prosto z patelni z dodatkiem świeżego, chrupiącego pieczywa.*

Smacznego!

