



SHAKSHUKA

O opțiune ușoară și satisfăcătoare de mic dejun, shakshuka (sau shakshouka) înseamnă "amestec" în limba arabă și a existat în cultura mediteraneană de sute de ani. Bucură-te de acest fel de mâncare aromat la micul dejun sau în orice alt moment al zilei!

INGREDIENTE:

- 3 g harissa
- 3 g chimen măcinat
- 3 g paprika afumată
- 5 mL pastă de tomate
- 3 căței de usturoi, tocat mărunt
- 1 lingură ulei de măsline
- 2 ardei (1 roșu și 1 galben), fără semințe, tăiați în bucăți mai mari
- 400 g roșii prunișoare, tăiate în patru
- 3 ouă mari ecologice
- ½ de avocado, tăiat și stropit cu suc de lămâi
- 15 g de pătrunjel, tocat
- Sare de mare după gust
- Pâine de secară prăjită

METODĂ DE PREPARARE:

1. Încălzește uleiul de măsline la foc mediu, apoi adaugă harissa, chimenul, paprika afumată, pasta de tomate, usturoiul, ardeiul gras și sarea. Sotează-le timp de 2 minute.
2. Adaugă roșiile, lasă-le să fiarbă la foc mic timp de 10 minute până ce sosul s-a micșorat și s-a îngroșat, amestecând ocazional.
3. Cu capătul unei linguri de lemn sau de silicon, trasează trei cercuri în sos și sparge ouăle în interiorul lor. Pune capacul pe tigaie și mai lasă-le pe foc 2-3 minute până ce albușurile s-au închețat, dar gălbenușurile sunt încă moi.
4. După ce sunt gata, dă la o parte capacul, adaugă feliile de avocado și decorează cu pătrunjel proaspăt. Servește cu pâine de secară prăjită.

PRODUSE ICOOK FOLOSITE:

- Tocător de lemn
- Set de 5 cuțite
- Tigaie non-adezivă iCook cu capac, 24 cm