



ШАКШУКА

Представяващо лесен и все пак питателен вариант за закуска, ястието “шакшука” означава “смесица” на арабски и съществува в средиземноморската кухня от векове. Насладете се на това ароматно ястие за закуска или по всяко време на деня!

СЪСТАВКИ:

- 3 гр. хариса
- 3 гр. смлян кимион
- 3 гр. пушен червен пипер
- 5 мл доматино пюре
- 3 скилидки чесън, нарязани на ситно
- 1 с.л. зехтин
- 2 чушки (1 червена и 1 жълта), с отстранени семки и нарязани на едро
- 400 гр. дребни домати, нарязани на кубчета
- 3 големи органични яйца
- 1/2 авокадо, нарязано на резени и поръсено с лимонов сок
- 15 гр. пресен магданоз с плосък лист, нарязан
- морска сол на вкус
- Препечен хляб със закваска

НАЧИН НА ПРИГОТВЯНЕ:

1. Загрейте зехтина в тигана на умерен огън, след това добавете харисата, кимиона, пушения червен пипер, доматино пюре, чесън, чушките и солта. Задушете около 2 минути.
2. Добавете домати, оставете ястието леко да заври и гответе така 10 минути, докато сосът намалее и се сгъсти, като разбърквате периодично.
3. С опакото на дървена или силиконова лъжица направете три кладенчета в в соса и чукнете яйцата в тях. Поставете капака върху тигана и гответе 2-3 минути докато белтъците на яйцата станат готови, но жълтъците са още рохки.
4. Щом ястието е готово, махнете капака, добавете резенчетата авокадо и гарнирайте с пресен магданоз. Сервирайте с препечен хляб със закваска.

ИЗПОЛЗВАНИ iSOOK ПРОДУКТИ:

- Дървена дъска за рязане
- Комплект ножове 5 бр.
- Тиган с незалепващо покритие с капак, 24 см