Oppskrift

Shakshuka med spinat og egg



Shakshouka er en rett med opprinnelse i det nordafrikanske og jødiske kjøkken, som tilberedes av posjerte egg i en saus av tomater, chiliskiver og løk. Retten er en nasjonalrett i Israel og spises aller mest til frokost.

1

Slik gjør du

Finhakk løk og hvitløk og fres mykt i en panne med olje, ca. 5 minutter. Tilsett krydder og fres videre i et par minutter.

2

Rør inn tomater og chili

Rør inn hakkede tomater, cherrytomater og hakket chili og kok i ca. 15 minutter.

3

Vend inn spinat

Vend inn mangold el. spinat, og rør til de faller sammen. Tilsett vann om sausen blir for tykk.

4

Tilsett egg i pannen

Knekk fire egg fordelt utover i pannen, lag ev noen groper først. Legg på lokk og la koke i ca. 5 minutter. Dryss over finstrimlet persille før servering.

Vel bekomme, hilsen PRIOR.

Ingredienser

Du trenger

PRIOR egg	4 stk
Gul løk	1 stk
Hvitløksfedd	
Olivenolje	3 ss
Koriander	2 ts
Karve	0,5 ts
Kajennepepper	1 knivsodd
Tomater	3 stk
Salt & Pepper	Salt Paprik
PRIOR egg	4 stk
Finhakkede tomater (boks)	800 g
Cherrytomater	10 stk
Persille	

Allergener