## **Shakshuka (North African Poached Eggs)**

## **INGREDIENTS**

- 1 (28 ounce) can diced tomatoes
- 4 eggs
- 1 tablespoon oil
- 1 onion, diced
- 1 bell pepper, diced
- 2 garlic cloves
- 1 teaspoon of cumin
- 1 teaspoon of paprika
- ½ teaspoon of salt
- ¼ teaspoon of pepper
- Optional: ¼ teaspoon cayenne pepper or ½ teaspoon Cajun spice



STEP 1: Add chopped onions, peppers, and garlic to heated oil in a large pan over medium heat, stirring occasionally until soft.



STEP 2: Add in tomatoes and spices and bring to a simmer for 5 minutes until the tomatoes are very tender (or cook to desired texture).



Servings: 6

Total Cost: \$5.08

STEP 3: Form wells in the sauce and break eggs directly into the wells



STEP 4: Cover for 5-10 minutes depending on how runny you like your eggs. Make sure that all the egg whites have formed Serve warm

Notes: Eat with a spoon, with a whole wheat pita, or serve over brown rice. Optional Fresh herbs: Garnish with fresh cilantro or parsley.



# Shakshuka (Huevos pochados del norte de África)

Porciones: 6

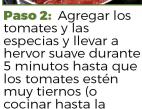
Costo total: \$ 5.08

- 1 lata de 28 onzas de tomates enlatados en cubos
- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en cubos
- 1 pimento cortado en cubos
- 2 dientes de ajo1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
  ½ cucharadita de sal

- ¼ de cucharadita de pimienta
  Opcional: ¼ de cucharadita de pimienta de cayena o ½ cucharadita de especias cajún.



Paso 1: Agregar las cebollas, los pimientos y el ajo picados a aceite caliente en una sartén grande a fuego medio. revolviendo ocasionalmente hasta que se ablanden.





Paso 3: Hacer huevos en la salsa y romper los huevos directamente en los huecos



Paso 4: Tapar por 5-10 minutos dependiendo de cuán líquida quiera que quede la yema; asegúrese de que las claras hayan cuajado. Servir tibio

Notas: Comer con una cuchara, con un pan pita integral o servir sobre arroz integral. Hierbas frescas opcionales: Adornar con cilantro o perejil fresco.

textura deseada).