



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

Servings: 6

Total Cost: \$ 5.08



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).



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.

190 Calories | 13g Carbs | 7g Sugar | 4g Fiber | 11g Fat (3g Sat Fat) | 10g Protein | 300mg Sodium Per Serving

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes



Shakshuka (Huevos pochados del norte de África)

INGREDIENTES

- 1 lata de 28 onzas de tomates enlatados en cubos
- 4 huevos
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla cortada en cubos
- 1 pimiento cortado en cubos
- 2 dientes de ajo
- 1 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.

Porciones: 6

Costo total: \$ 5.08



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 2: Agregar los tomates y las especias y llevar a hervor suave durante 5 minutos hasta que los tomates estén muy tiernos (o cocinar hasta la textura deseada).



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.

190 Calorias | 13g Carbs | 7g Azucar | 4g Fibra | 11g Grasa Total (3g Grasa Saturada) | 10g Proteína | 300mg Sodio

Para obtener más recetas e información nutricional, visite capitalareafoodbank.org/recipes