

Shakshuka (North African Poached Eggs)

Servings: 5

Diet: Vegetarian & Gluten-Free

Ingredients

- 1 tablespoon oil
- 1 small onion, diced
- 1 bell pepper, diced
- 2 cloves garlic, minced
- 1 (28 ounce) can diced tomatoes, no salt added, drained
- 1 teaspoon cumin
- 1 teaspoon paprika
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- 5 eggs

Instructions

STEP 1: Heat the oil in a large pan over medium heat. Add the onion and peppers cook until soft, about 5-10 minutes. Add garlic and cook for 1 more minute.

STEP 2: Add the tomatoes and spices and bring to a simmer for 5-10 minutes or until a thick sauce forms.

STEP 3: Using the back of a spoon, form 5 wells in the sauce. Break eggs directly into the wells, cover and cook for 5-8 minutes, or until the eggs are done to your liking. Serve warm.



- **Try this!** Garnish with fresh cilantro or parsley, and serve with pita bread or over brown rice.
- **Shopping Tip:** Choose no salt added canned tomatoes to lower sodium content.



Per Serving: 150 Calories | 12g Carbs | 6g Sugar | 4g Fiber | 8g Fat (2g Sat Fat) | 8g Protein | 330mg Sodium

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

Shakshuka (huevos pochados del norte de África)

Porciones: 5

Dieta: vegetariana y libre de gluten

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubos
- 1 pimiento, cortado en cubos
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata (28 oz) de tomates en cubos, sin sal agregada, escurridos
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 5 huevos

Instrucciones

PASO 1: Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agregue la cebolla y el pimiento y cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente de 5 a 10 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más.

PASO 2: Agregue los tomates y las especias, y lleve a hervor suave durante 5 a 10 minutos, o hasta que se forme una salsa espesa.

PASO 3: Con el dorso de una cuchara, forme 5 huecos en la salsa. Rompa los huevos directamente en los huecos, tape y cocine durante 5 a 8 minutos, o hasta que alcancen el punto de cocción deseado. Sirva tibio.



- **¡Pruebe esto!** Decore con cilantro o perejil fresco y sirva con pan pita o sobre arroz integral.
- **Consejos de compras:** Elija tomates enlatados sin sal agregada para reducir el contenido de sodio.



Por porción: 190 calorías | 12g carbohidratos | 6g azúcar | 4g fibra | 8g grasa (2g grasa saturada) | 8g proteína | 330mg sodio

Para encontrar más recetas e información sobre nutrición, visite capitalareafoodbank.org/recipes