

# 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](https://capitalareafoodbank.org/recipes)

# ሻክሹካ (በሰሜን አፍሪካ የምግብ አዘገጃጀት ዘዴ የበሰለ እንቁላል)

የገበታው መጠን:- 5

አመጋገብ:- ቬጂቴሪያን እና ከግሉቲን-ነፃ



## ግብዓቶች

- 1 የሾርባ ማንኪያ ዘይት
- 1 ትንሽ ሽንኩርት፣ የተከተፈ
- 1 የፈረንጅ ቃሪያ፣ የተከተፈ
- 2 የነጭ ሽንኩርት ዘለላ፣ የተፈጨ
- 1 (ገለ 28 አውንስ) የታሽገ የቲማቲም ቁርጥ፣ ምንም ጨው ያልተጨመረበት፣ ፈሳሹ የተወገደ
- 1 የሻይ ማንኪያ ከሙን
- 1 የሻይ ማንኪያ ፓፕሪካ
- ½ የሻይ ማንኪያ ጨው
- ¼ የሻይ ማንኪያ ቁንዶ በርበሬ
- 5 እንቁላል



- **ይህን ይሞክሩ!** በፍሬሽ ሲላንትሮ ወይም የሾርባ ቅጠል ያስገቡት፣ እና ከፒታ ዳቦ ወይም ቡናማ ሩዝ ጋር ያቅርቡት።
- **ለሽመታ ጠቃሚ ምክር:-** የሶዲየም ይዘትን ዝቅ ለማድረግ ጨው ያልጠጨመረበት የታሽገ ቲማቲም ይምረጡ።

## የአዘገጃጀት መመሪያዎች

**ደረጃ 1:-** በትልቅ መጥበሻ ላይ ዘይት ጨምረው በመካከለኛ ሙቀት ላይ ይጣዱት። ሽንኩርቱን እና ቃሪያውን ይጨምሩ እና ለስላሳ እስኪሆን ድረስ፣ ከ 5- 10 ደቂቃዎች ያብስሉት። ነጭ ሽንኩርቱን ይጨምሩ እና ለ 1 ተጨማሪ ደቂቃ ያብስሉት።

**ደረጃ 2:-** ቲማቲሞቹን እና ቅመማ ቅመሞቹን ይጨምሩ እና ከ 5-10 ደቂቃዎች ወይም ወፍራም ሶስ እስኪፈጠር ድረስ ያብስሉት።

**ደረጃ 3:-** የማንኪያውን ጀርባ በመጠቀም በወፍራሙ ሶስ ላይ 5 ጉድጓዶችን ይፍጠሩ። እንቁላሎቹን በቀጥታ ጉድጓዶቹ ውስጥ ይስበሯቸው፣ ከ 5-8 ደቂቃዎች በመሸፈን ያብስሉት፣ ወይም እንቁላሎቹ እንደ ፍላጎትዎ ሆነው እስኪበሰሉ ድረስ ያብስሉት። ሳይበርድ እንደሞቀ ገበታ ላይ ያቅርቡት።

