

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

الشكشوكة (بيض مسلوق من شمال أفريقيا)

النظام الغذائي: نباتي وخالي من الغلوتين

وجبة تكفي: 5



- **جرب ما يلي!** يُزَيَّن الطبق بالكزبرة الطازجة أو البقدونس، ويُقدَّم مع الخبز العربي أو فوق الأرز البني.
- **نصيحة للتسوق:** تُختار الطماطم المعلبة بدون ملح لتقليل محتوى الصوديوم.



المقادير

- 1 ملعقة زيت
- 1 بصلة صغيرة مقطعة إلى مكعبات
- 1 حبة فلفل رومي، مقطعة إلى مكعبات
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 علبة طماطم مقطعة إلى مكعبات (بحجم 28 أونصة)، بدون إضافة ملح ومصفاة
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1 ملعقة صغيرة من البابريكا
- ½ ملعقة صغيرة ملح
- ¼ ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 5 بيضات

إرشادات

- الخطوة 1:** يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة. يُضاف البصل والفلفل ويُطبخان حتى يصبحا طريين، لمدة تتراوح بين 5 و10 دقائق. ثم يُضاف الثوم ويُطبخ لمدة دقيقة إضافية.
- الخطوة 2:** تُضاف الطماطم والتوابل وتُترك على نار هادئة لمدة 5-10 دقائق أو حتى تتكون صلصة سميكة.
- الخطوة 3:** تُشكّل 5 تجايف في الصلصة باستخدام ظهر الملعقة. يُكسر البيض مباشرة في الفتحات، ويُغطى، ويُطهى لمدة 5-8 دقائق، أو حتى ينضج البيض (حسب الرغبة). يُقدَّم ساخناً.

لكل وجبة: 150 سعرة حرارية | 12 جرام كربوهيدرات | 6 جرام سكر | 4 جرام ألياف | 8 جرام دهون (2 جرام دهون مشبعة) | 8 جرام بروتين | 330 ملجم صوديوم

لمزيد من الوصفات والمعلومات الغذائية، يرجى زيارة capitalareafoodbank.org/recipes