

# 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)

# شاکشوکا (تخم مرغ آب‌پز شمال آفریقا)

وعده ها: 5

رژیم: گیاهخوار و بدون گلوتن



- **این را امتحان کنید!** با گشنیز یا جعفری تازه تزئین کنید و با نان پیتا یا برنج قهوه‌ای سرو کنید.
- **نکته خرید:** برای کاهش میزان سدیم، گوجه فرنگی کنسرو شده بدون نمک اضافه شده را انتخاب کنید.



## مواد تشکیل دهنده

- 1 قاشق غذاخوری روغن
- 1 پیاز کوچک، خرد شده
- 1 عدد فلفل دلمه‌ای، خرد شده
- 2 حبه سیر، خرد شده
- 1 (28 اونس) قوطی گوجه فرنگی خرد شده، بدون نمک، آبکش شده
- 1 قاشق چایخوری زیره
- 1 قاشق چایخوری پاپریکا
- ½ قاشق چای خوری نمک
- ¼ قاشق چای خوری فلفل سیاه
- 5 عدد تخم

## دستورالعمل ها

- مرحله 1:** روغن را در یک تابه بزرگ روی حرارت متوسط گرم کنید. پیاز و فلفل را اضافه کنید و حدود 5-10 دقیقه بپزید تا نرم شوند. و سیر را اضافه کنید و 1 دقیقه دیگر تفت دهید.
- مرحله 2:** گوجه فرنگی و ادویه‌ها را اضافه کنید و بگذارید به مدت 5-10 دقیقه یا تا زمانی که سس غلیظی تشکیل شود، بجوشد.
- مرحله 3:** با پشت قاشق، 5 حفره در سس ایجاد کنید. تخم‌مرغ‌ها را مستقیماً داخل چاهک‌ها بشکنید، روی آنها را بپوشانید و به مدت 5-8 دقیقه یا تا زمانی که تخم‌مرغ‌ها به اندازه دلخواهتان پخته شوند، بپزید. گرم سرو کنید.

در هر وعده: 150 کالری | 12 گرم کربوهیدرات | 6 گرم شکر | 4 گرم فیبر | 8 گرم چربی (2 گرم چربی اشباع) | 8 گرم پروتئین | 330 میلی گرم سدیم  
برای دستورالعمل ها و اطلاعات تغذیه بیشتر، به [capitalareafoodbank.org/recipes](http://capitalareafoodbank.org/recipes) مراجعه کنید