

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 (œufs pochés nord-africains)

Portions : 5

Régime alimentaire : Végétarien et sans gluten

Ingédients

- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 petit oignon, coupé en dés
- 1 poivron, coupé en dés
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 boîte de tomates en dés (28 onces), sans sel ajouté, égouttées
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- 5 œufs

Instructions

ÉTAPE 1 : Faites chauffer l'huile dans une grande la poêle à feu moyen. Ajoutez les oignons et le poivron et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres, environ 5 à 10 minutes. Ajoutez l'ail et faites cuire 1 minute de plus.

ÉTAPE 2 : Ajoutez les tomates et les épices, puis laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'une sauce épaisse se forme.

ÉTAPE 3 : À l'aide du dos d'une cuillère, formez 5 puits dans la sauce. Cassez les œufs directement dans les alvéoles, couvrez et faites cuire pendant 5 à 8 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût. Servez chaud.



- **À essayer !** Garnissez de coriandre fraîche ou de persil, et servez avec du pain pita ou sur du riz brun.
- **Conseil d'achat :** Optez pour des tomates en conserve sans sel ajouté afin de réduire votre consommation de sel.



Par portion : 150 calories | 12 g de glucides | 6 g de sucre | 4 g de fibres | 8 g de lipides (2 g de lipides saturés) | 8 g de protéines | 330 mg de sel

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes