

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

شکشوکا (د شمالي افريقا بڼکار شوي هگۍ)

غذا: سبزیجات خوړونکی او ګلوټېن نه لرونکی

خو ځله دې وړاندې شي: 5



ترکیب یعنی اجزاوې

- 1 د ډوډۍ خوړلو کاشوغې غوړي
- 1 کوچنی پیاز، پرې شوی
- 1 دولمه، ټوټې شوی
- 2 پلي هوږه، ټوټه شوې
- 1 (28 اونسه) قوطي ټوټې شوي رومیان، چې مالګه ونه لري او وچ شوي وي.
- 1 د چای کاشوغه د سرو مرچکو پوډر
- 1/2 د چای کاشوغه مالګه
- 1/4 د چای کاشوغه تور مرچ
- 5 دانې هگۍ



- **دا وازمویی!** د تازه ګشنیزو یا پارسلې سره یې سینګار کړئ، او د پیټا ډوډۍ یا نسواري وریجو سره یې وخورئ.
- **د پیرود په تړاو لارښوونه:** د سوډیمې محتوا را کمولو لپاره بی مالګی کنسرټ شوي رومي بانجان انتخاب کړئ.



لارښوونې

- ګام 1:** غوړي په منځنۍ تودوخې سره په کړایي کې گرم کړئ. پیاز او مرچک پکې واچوئ او تر نرمېدو پورې یې تقریباً د 5-10 دقیقو لپاره پاخته کړئ. هوږه پکې اضافه کړئ او د 1 نورو دقیقو لپاره پاخته کړئ.
- ګام 2:** رومیان او مصالحي اضافه کړئ او د 5-10 دقیقو لپاره یا تر هغه وخته پورې چې یو ټینګ اساس جوړ شي، په اور کې یې واچوئ.
- ګام 3:** د کاشوغې د شا په کارولو سره، په ساس کې 5 ځاګانې جوړې کړئ. هگۍ په مستقیم ډول په ځاګانو کې مات کړئ، پوښ کړئ او د 5-8 دقیقو لپاره یې پخته کړئ، یا تر هغه چې هگۍ ستاسو د خوښې سره سمې شي. گرمې یې وړاندې کړئ یعنی وخورئ.

په هر ځل وړاندې کولو کې: 150 کالوري | 12 ګرامه کاربوهايډرېټ | 6 ګرامه بوږه | 4 ګرامه فايبر | 8 ګرامه غوړ (2 ګرامه مشبوع غوړ) |

8 ګرامه پروټين | 330 ملی ګرامه سوډيم

د لا زیاتو ترکیبونو او تغذیې معلوماتو لپاره، capitalareafoodbank.org/recipes ته مراجعه وکړئ