

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 (Trứng chần kiểu Bắc Phi)

Khẩu phần: 5

Chế độ ăn: Ăn chay trường & Không chứa gluten

Nguyên liệu

- 1 thìa canh dầu
- 1 củ hành tây nhỏ, thái hạt lựu
- 1 quả ớt chuông, thái hạt lựu
- 2 tép tỏi, băm nhỏ
- 1 hộp (28 ounce) cà chua thái hạt lựu, không muối, đổ phần nước ngâm
- 1 thìa cà phê thì là
- 1 thìa cà phê ớt bột
- ½ thìa cà phê muối
- ¼ thìa cà phê tiêu đen
- 5 quả trứng

Hướng dẫn

BƯỚC 1: Đun nóng dầu trong chảo lớn ở mức lửa vừa. Cho hành tây và ớt chuông vào chảo, xào đến khi mềm, khoảng 5-10 phút. Thêm tỏi và xào thêm 1 phút.

BƯỚC 2: Cho cà chua và các loại gia vị vào, đun liu riu 5-10 phút hoặc đến khi sốt sánh đặc.

BƯỚC 3: Dùng mặt sau của thìa tạo 5 hõm nhỏ trên bề mặt sốt. Đập trứng trực tiếp vào từng hõm, đập nắp và nấu 5-8 phút, hoặc đến khi trứng chín tới mức mong muốn. Thưởng thức khi còn ấm.



- **Hãy thử ngay công thức này!** Rắc rau mùi tươi hoặc ngò tây (parsley) lên trên, dùng kèm bánh mì pita hoặc ăn cùng cơm gạo lứt.
- **Bí quyết đi chợ:** Chọn cà chua đóng hộp không muối để giảm lượng natri.



Trong mỗi khẩu phần: 150 Calo | 12g Tinh bột | 6g Đường | 4g Chất xơ | 8g Chất béo (2g Chất béo bão hòa) | 8g Protein | 330mg Natri
Để xem các công thức và thông tin dinh dưỡng khác, hãy truy cập capitalareafoodbank.org/recipes