

Шакшука



На 100 грамм:
Калорийность: **115,65 ккал.**
Белки: **7,54 г.**
Жиры: **7,74 г.**
Углеводы: **3,1 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/shakshuka/>

Ингредиенты:

- 30 г болгарского перца
- 40 г томатов в собственном соку
- 1 ст. л. аджики
- 5 г свежего мелко порезанного перца чили
- 1 ч. л. растительного масла
- 2 яйца
- по 1 щепотке паприки, соли и черного молотого перца

Приготовление:

Болгарский перец нарежьте соломкой и обжарьте на сковороде до полуготовности. Добавьте томаты в собственном соку, аджику и перец чили. Разбейте туда же яйца, поперчите и посолите. Запекайте в прогретой до 180С духовке до готовности. При подаче приправьте паприкой.

Несколько важных замечаний:

1. Яйца должны быть самые свежие (чтобы желток не растекался).
2. Помидоры должны быть темно-красные, налитые соком, с ароматным запахом. Если вы делаете шакшуку зимой, возьмите помидоры в собственном соку.
3. Шакшуку надо жарить только на оливковом масле.
4. Шакшуку нельзя перекладывать на тарелки, иначе она потеряет весь свой вкус.