Шакшуша

На 100 грамм:
Калорийность: **59.66 ккал.**
Белки: **4.11 г.**
Жиры: **2.51 г.**
Углеводы: **5.17 г.**

Страница рецепта: https://www.yournutrition.ru/recipes/shakshusha/

Шакшука блюдо арабской кухни, изначально готовится из яиц, помидоров, болгарского перца, лука и пряных специй, а уж потом можно добавить всё что душе угодно.

Ингредиенты:
- 3-4 куриных яйца
- 5 маленьких помидоров
- 2,5 небольшие красные луковицы
- 5 небольших шампиньонов
- 1 болгарский перец
- 1 небольшой пучок укропа (можно заменить на петрушку или базилик)
- 5 зубков чеснока
- соль, зира, куркума, сладкая молотая паприка
- здесь на фото 3 помидора, думала хватит, но оказалось мало, так что добавила ещё два в процессе

Приготовление:
На сухой сковороде слегка поджарила зиру.
Следом обжарила грибы.
Затем добавила лук и помешивая, жарила 5-7 минут.
После этого помидоры.
И тушила всё это минут 25-30, постоянно помешивая.
Основа без яиц называется «матбуха», готовится из помидоров, перца, лука и специй, некоторые советуют тушить её до 4-х часов, говорят получается божественно, я пока не пробовала.
Грибов специально добавила довольно мало, они лишь небольшой акцент в матбухе.
Когда матбуха была почти готова, добавила в неё чеснок, соль, специи, измельчённый укроп,

всё хорошо перемешала, сделала углубления до самого дна и аккуратно вбила в них яйца, сверху их слегка посолила и поперчила, огонь сделала минимальный и готовила пока яйца не стали нужной консистенции.
Кто-то любит чтобы и белок был немного жидким, а кто-то чтобы яйца хорошо запеклись.