



SHAKSHUKA

Shakshuka (stavas även shakshouka) är ett lika enkelt som mättande frukostalternativ. Ordet betyder "blandning" på arabiska, och rätten har varit del av kulturen i länderna kring Medelhavet under många århundraden. Njut av denna smakrika rätt både till frukost och när som helst under dagen!

INGREDIENSER:

- 3 g harissa
- 3 g mald kummin
- 3 g rökt paprikapulver
- 5 ml tomatpuré
- 3 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 msk olivolja
- 2 paprikor (1 röd och 1 gul), urkärnade och grovhackade
- 400 g körsbärstomater, tärnade
- 3 stora ekologiska ägg
- ½ avokado, skivad och med några droppar citronsaft över
- 15 g färsk storbladig persilja, hackad
- Havssalt att smaka av med
- Rostat surdegsbröd

SÅ HÄR GÖR DU:

1. Hetta upp olivoljan i stekpannan på medelvärm, tillsätt harissa, kummin, rökt paprikapulver, tomatpuré, vitlök, paprikor och salt. Sautera i cirka 2 minuter.
2. Tillsätt tomaterna och låt sjuda i cirka 10 minuter tills såsen har reducerats och tjocknat. Rör om då och då.
3. Gör tre gropar i mitten av såsen med en trä- eller silikonsked och knäck i äggen i groparna. Lägg på locket på stekpannan och tillaga i 2-3 minuter eller tills äggvitorna har stelnat. Gulorna ska fortfarande vara rinniga.
4. När rätten är klar tar du av locket, tillsätter avokadoskivorna och garnerar med den färska persiljan. Servera med rostat surdegsbröd.

iCOOK™-PRODUKTER SOM ANVÄNDS:

- iCook Wooden Cutting Board
- iCook 5-Piece Knife Set
- Nonstick Fry Pan with Lid, 24 cm