

EL COMEDOR ESCOLAR



Receta Shakshouka

Ingredientes



- 1 cebolla cabeza blanca o morada
- 1 pimentón rojo grande
- 6-8 tomates chontos muy maduros (o 2 latas de tomates en cubos en conserva)
- 2-3 unidades de alcachofa en conserva (opcional)
- 4 huevos
- Perejil liso o crespo para servir
- Aceite de oliva
- Comino
- Paprika
- Sal, pimienta
- Nuez moscada
- 2-3 dientes de ajo
- 1-2 cucharitas de azúcar (opcional)



Paso a paso

1. Cortamos la cebolla, pimenton y tomate en forma rústica.
2. Salteamos la cebolla, agregamos el ajo, pimenton, tomate, una cucharadita de comino, paprika, nuez moscada, sal y cocinamos en fuego bajo para formar y espesar la salsa.
3. Agregamos la alcachofa, azúcar si es necesario bajar la acidez del tomate.
4. Cocinamos por unos 30-35 minutos. Con una cuchara hacemos unos huequitos en esta preparación.
5. Cascamos los huevos uno por uno y colocamos en el sartén, en los orificios creados con la cuchara.
6. Podemos llevar el sartén al horno o solamente taparlo y dejar que el huevo se cocine, la clara debe quedar sólida, la yema todavía líquida.

Clasificación

TIPO DE COCINA:
Mediterránea

PROTEINA:
Huevos

TIEMPO DE EJECUCIÓN:
45 minutos

DE PORCIONES:
4 porciones

GRADO DE DIFICULTAD:
Mediana



S.O.S en la cocina

Pregúntale al chef:

300 726 0375
300 726 0119

