1A+1B

Shakshuka

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Paprika in Stücke schneiden, den Knoblauch pressen und die Zwiebel würfeln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Die Paprika hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann die Tomatenwürfel hinzufügen und die Soße etwas eindicken lassen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zwei Vertiefungen in die Soße drücken und in jede Vertiefung ein Ei aufschlagen. Ca. 4-5 Minuten mit Deckel stocken lassen. Mit Cayennepfeffer bestreuen.

Zutaten

- [ ] 2 Eier
- [ ] 150 g Tomatenwürfel
- [ ] 50 g grüne Paprika
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**278 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**19 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**14 g**