

# Szakszuka z feta, ziołami i chilli





# Szakszuka z fetą, ziołami i chilli

## Składniki:

- pomidory w puszcze ½ puszki (200g)
- pomidory koktajlowe 5-6 szt. (100g)
- papryka czerwona ½ szt. (70g)
- szalotka 1 szt. (20g)
- ser feta 40g
- czosnek 1 ząbek
- oliwa z oliwek 1 łyżka (10g)
- papryczka chilli (opcjonalnie) ½ szt.
- oliwki 15g
- świeże zioła/ kielki 10g
- jajka 2 szt.
- sól pieprz, papryka słodka, papryka wędzona, oregano

## Sposób przygotowania:

Zacznij od umycia i pokrojenia wszystkich świeżych warzyw. Przygotuj patelnię, rozgrzej na niej oliwę z oliwek. Pierwszą podsmaż szalotkę, a kolejno dodaj do niej czosnek, paprykę i pół papryczki chilli (Możesz dodać mniej lub pominąć ją, jeśli nie przepadasz za ostrymi smakami.). Smaż chwilę, co jakiś czas mieszając. Gdy warzywa zmiękną, wlej pomidory z puszki, pomidorki koktajlowe oraz wszystkie przyprawy. Wymieszaj dokładnie i duś kilka minut, co jakiś czas mieszając. Po ok. 3-5 minutach zrób na środku niewielkie wgłębienie, w które następnie wbij jajka. Przykryj patelnię pokrywką i pozostaw do momentu, aż białko jajek się zetnie, a żółtko pozostanie płynne. Do tak przygotowanej szakszuki na wierzch dorzuć jeszcze kilka pomidorów koktajlowych oraz oliwek, pokrusz niewielką ilość sera feta, a całość udekoruj świeżymi ziołami lub kielkami.

500 kcal

B:27,2g

T:32,8g

W:20,4g

