

ШАКШУКА С ТОМАТАМИ И ПИТОЙ

Ингредиенты:

яйца, томаты в с/с, лук, перец, чеснок, копченая паприка, молотый кумин, пита.

🕒 15 минут

🍲 65 ккал; БЖУ 4/3/6 (на 100 г)

🍽️ 00 г (каждая порция)

❄️ Предварительно разморозьте питу



1

Разогрейте сковороду и сбрызните растительным маслом.
Лук, чеснок нарежьте мелко, перец – средним кубиком. Обжаривайте все вместе на среднем огне 3- 5 минут.



2

Добавьте томаты в с/с, паприку и кумин, посолите, поперчите, добавьте 1 ч.л. сахара и тушите на среднем огне 4-5 минут.



3

Уменьшите огонь до среднего, сделайте углубления для яиц, разбейте яйца, накройте крышкой и готовьте 3-4 минуты.
Прогрейте питу по 1 минуте с каждой стороны на среднем огне на сухой сковороде. Порезьте питу треугольниками.



4

Подавайте шакшуку горячей с питой.

! Количество соли, перца, сахара, специй, соусов и острых ингредиентов регулируйте по вкусу