



Shakshuka - zuppa speziata del Maghreb con Feta Dop, peperoni e uova

40 minuti • Uova non incluse

9



Prezzemolo



Aglio



Cipolla



Ras El Hanout



Pane integrale



Peperone



Feta Dop



Polpa di pomodoro



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva, Zucchero, Uova

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Prezzemolo**	5 g	5 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ras El Hanout	1 pacchetto	1 pacchetto
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Feta Dop** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	501 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2103 kJ/ 503 kcal	420 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	70 g	14 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	8 g	2 g
Proteine (g)	20 g	4 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte **13)** Cereali contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://www.hellofresh.it)



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate la **cipolla** e tritatela grossolanamente.
- Tagliate il **peperone** a cubetti.



Tostare il pane

- Affettate il **pane** in diagonale a fette da 2 cm.
- Portate una padella su fuoco medio, unite il **pane**, irroratelo con l'**olio** e tostatelo 2 minuti per lato a fiamma medio-alta. In alternativa, tostatelo in un tostapane.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Rosolare il soffritto

- Portate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con un generoso filo d'**olio**.
- Aggiungete l'**aglio** sbucciato, la **cipolla**, i **peperoni**, 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Rosolate per 4-5 minuti, mescolando spesso.



Disporre nei piatti

- Disponete la **shakshuka** di pomodoro e peperoni in piatti fondi o ciotole e guarnitela con il **prezzemolo**.
- Accompagnate con il **pane** tostato.



Cuocere il pomodoro

- Unite nell soffritto la **polpa di pomodoro**, un cucchiaino di **zucchero**, 5 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura a fiamma media, con il coperchio, per circa 18 minuti, o finché il sugo si sarà un po' ristretto e i peperoni saranno cotti.
- Alla fine sbriciolate grossolanamente la **feta** sul sugo e coprite con il coperchio per 1 minuto.
- Versione con le **uova**: a 5-7 minuti dalla fine della cottura, create un incavo a persona nel sugo e rompete **1 uovo** in ogni incavo. Coprite con il coperchio e terminate la cottura, finché le uova saranno cotte, poi unite la feta.

Buon Appetito!