Shakshuka - zuppa speziata del Maghreb

con Feta Dop, peperoni, pane tostato e uova

40 minuti • Uova non incluse

13

Prezzemolo

Aglio

Cipolla

Ras El Hanout

Peperone

Feta Dop

Ciabatta

Pomodorini Ciliegino in salsa

Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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
Peperone**	1 pezzo	2 pezzi
Feta Dop** **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta **13)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**506 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2138 kJ/ 511 kcal	423 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g
Carboidrati (g)	68 g	14 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g
Fibre (g)	6 g	1 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

MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Preparare gli ingredienti

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

2

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.

3

Cuocere il pomodoro

- Unite nel soffritto i **pomodorini in salsa** e, per 2 persone, un cucchiaino di **zucchero**, 5 cucchiai 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.
- 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.
- Alla fine sbriciolate grossolanamente la **feta** sul sugo e coprite con il coperchio per 1 minuto.

4

Tostare il pane

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

5

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.

Buon Appetito!