

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

40 minuti • Uova non incluse

13



Prezzemolo



Aglio



Cipolla



Ras El Hanout



Peperone



Feta Dop



Polpa di pomodoro



Ciabatta



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

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
Polpa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	501 g	100 g	551 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2116 kJ/ 506 kcal	422 kJ/ 101 kcal	2691 kJ/ 643 kcal	488 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g	27 g	5 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g	17 g	3 g
Carboidrati (g)	69 g	14 g	70 g	13 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	17 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	20 g	4 g	28 g	5 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 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](http://hellofresh.it)



## Preparare gli ingredienti

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



## 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.



## Cuocere il pomodoro

- Unite nell soffritto la **polpa di pomodoro** e, per 2 persone, 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.
- 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.



## 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**.



## 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!