



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

40 minuti • Uova non incluse

9



Prezzemolo



Aglio



Cipolla



Ras El Hanout



Peperone



Feta Dop



Polpa di pomodoro



Ciabatta



Macinato misto di
maiale e manzo



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 | 10 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 |
| Macinato misto di maiale e manzo** | 280 g | 500 g |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 501 g | 100 g | 641 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2116 kJ/ 506 kcal | 422 kJ/ 101 kcal | 3416 kJ/ 816 kcal | 533 kJ/ 127 kcal |
| Grassi (g) | 16 g | 3 g | 39 g | 6 g |
| Grassi saturi(g) | 9 g | 2 g | 17 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 69 g | 14 g | 71 g | 11 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 | 45 g | 7 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



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.

Ricetta personalizzata: cuocete il macinato di carne a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché risulterà dorato e non più rosa.



Cuocere il pomodoro

- Unite nel 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!