



MAROKKO

Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Marokkansk Shakshuka- tomatsaus med kjøttboller, egg og varme brød, toppet med fetaost

Tomatsaus

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk rød paprika
½-1 pakke ras el hanout
½ pakke chiliflak
1 pakke tomatpuré
1 flaske moste tomater
🏠 1 ts sukker
🏠 ½ dl vann

Kjøttboller

½ bunt bladpersille
300 g kjøttdeig
½-1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper
🏠 ½ ts salt

Shakshouka

2 stk egg

Brød

2 stk rustikke multibrød

Topping

50 g fetaost
½ bunt bladpersille
½ pakke chiliflak
1 pakke yoghurt naturell

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper
🏠 sukker

- Tomatsaus:** Skrell løken og hvitløken, og skyll paprikaen. Finhakk hvitløken, og kutt løken og paprikaen i tynne skiver.
- Tomatsaus, fortsettelse:** Varm opp en stor kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, paprikaen, ras el hanouten og halve pakken med chiliflakene i omtrent 5 minutter, til grønnsakene er myke. Ha i hvitløken og tomatpuréen, og stek videre i omtrent 1 minutt. Tilsett deretter de moste tomatene, 1 ts sukker og litt salt. Skyll ut flasken med de moste tomatene med ½ dl vann, og ha det i gryten. Skru ned varmen, og la tomatsausen småkoke under lokk i 10-15 minutter.
- Kjøttboller:** Skyll persillen, grovhakk halvparten og finhakk resten. Ha kjøttdeigen i en bolle sammen med den finhakkede persillen, kryddermiksen og ½ ts salt. Kna det godt sammen, og form små boller av deigen. Varm opp en stekepanne med høye kanter til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene i omtrent 3 minutter, eller til de er gylne.
- Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- Shakshouka:** Hell tomatsausen forsiktig over kjøttbollene, kok opp, og skru ned til middels varme. Smak til med sukker, salt og pepper, og lag deretter 2 fordypninger i tomatsausen med en spiseskje. Knekk ett egg i hver fordypning, legg på et lokk og la det hele småkoke i 5-8 minutter. Krydre eggene med litt salt og pepper.
- Brød:** Tilbered brødene som anvist på pakken.
- Topping:** Smuldre fetaosten over shakshoukaen, og strø over resten av persillen og chiliflakene. Sett stekepannen rett på bordet, og server multibrødene og yoghurten til retten.

Tips fra kokken: For å spare litt tid kan dere la være å rulle boller av kjøttdeigen.