



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Shakshuka med kyckling, ägg, koriander och bulgur

Kyckling shakshuka

Röd paprika 1 st
Gul lök 1 st
Vitlök 2 klyftor
● Olivolja 1 tsk
Kycklingfilé strimlad 250 g
● Salt 1 krm
Ras el hanout 1 förp
Paprikapulver 1 förp
Tomatpuré 1 förp
Kons. körsbärstomater 1 förp
● Vatten 1 dl
Kycklingbuljong 1 påse
Ägg 2 st

Till servering

Bulgur 125 g
Koriander 20 g
Matyoghurt ½ dl

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Vatten

1. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelse:** Skär röd paprika i mindre bitar. Strimla gul lök och finhacka vitlök.
3. **Kyckling shakshuka:** Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna eller stekgryta. Fräs strimlad kycklingfilé ca 2 min, krydda med salt. Tillsätt röd paprika, gul lök och vitlök. Krydda med ras el hanout och paprikapulver. Fräs ca 3 min. Blanda ner tomatpuré, konserverade körsbärstomater, vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda ca 7 min.
4. Gör två gropar i grytan. Knäck ägg i groparna. Sätt på ett lock och sjud på medelvärme ca 7 min, eller tills äggen börjar stelna.
5. Toppa grytan med koriander. Servera med bulgur och en klick matyoghurt.