



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Shakshuka med tabouleh, pitabrød og hummus

Det skal du bruge

1/2+1/2 stk rødløg
1/2 stk rød chili
1 stk rød peber
1/4 pakke tomatpuré
1 dåse hakkede tomater
1/2 tsk spidskommen
2 stk æg
1 pakke bredbladet persille
3/4 pakke mynte, frisk
1 stk tomat
1/2 stk citron
125 g hummus
2 stk pitabrød

Du skal selv have:

Olivেনolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 175°C. Du kan også varme brødet på brødrister, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 Skyl grøntsagerne. Hak løg groft og chili fint. TIP: Ønskes retten ikke så stærk kan frø og frøstokke fjernes fra chilien. Rens peberfrugt og skær i strimler.
- 3 Varm lidt olivenolie op i en pande og steg halvdelen af løget uden de tager farve. Tilsæt peberfrugt og chili og lad det stege lidt under omrøring. Tilsæt tomatpuré, hakkede tomater, spidskommen, salt og peber. Lad saucen småkoge i 10 min. Lav huller i saucen og slå forsigtigt et æg ned i hvert hul. Lad det koge stille under låg til æggene er stivnet.
- 4 **Tabouleh:** Skyl og hak persille og mynte fint. Skær tomat i tern. Bland det hele med resten af løget i en skål og smag til med citronsaft, salt og olivenolie. Smag dig frem til hvor sur og salt du ønsker den.
- 5 Varm brødene i ovnen ca. 5 min. eller på brødristeren.
- 6 Servér shakshuka med tabouleh, brød og hummus.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Sesamfrø

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.927 kJ / 700 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 28,7 g
heraf mættede fedtsyrer 10,6 g

Kulhydrat 82,3 g
heraf sukkerarter 21,8 g

Protein 28,0 g

Salt 2,8 g

Kostfibre 8,7 g