



Αυγά σε σάλτσα ντομάτας με μπαχαρικά (shakshuka)

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 10 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 30 λεπτά

Φυλάσσουμε τη σάλτσα shakshuka (χωρίς τα αυγά)καλυμμένη στο ψυγείο για 2 μέρες

Υλικά:

- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κόκκινη πιπεριά, ψιλοκομμένη
- 2 σκελίδες σκόρδο, πολτοποιημένες
- 1 κ.γλ. γλυκιά πάπρικα
- ½ κ.γλ. κύμινο
- ¼ κ.γλ. τσίλι
- 1 κ.σ. τοματοπελτέ

1 συσκευασία Τοματάκια ολόκληρα αποφλοιωμένα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ 400γρ.

- 250 ml νερό ή ζωμό λαχανικών
- 4 αυγά 100% ελευθέρας βοσκής (ή scrambled τόφου)
- αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- ελαιόλαδο

Υλικά για το σερβίρισμα:

- 2 φέτες χωριάτικο ψωμί, φρυγανισμένο
- 5 κλωνάρια μαϊντανό, ψιλοκομμένα
- 5 κλωνάρια κόλιανδρο, ψιλοκομμένα
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Εκτέλεση:

- 1) Σε βαθύ τηγάνι ρίχνουμε 3-4 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά να ζεσταθεί. Μόλις ζεσταθεί ρίχνουμε το κρεμμύδι και την πιπεριά και σοτάρουμε 4-5 λεπτά.
- 2) Προσθέτουμε το σκόρδο και τα μπαχαρικά και τον τοματοπελτέ και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά. Ρίχνουμε τα **Τοματάκια ολόκληρα αποφλοιωμένα ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ** στο τηγάνι, μαζί με τον χυμό τους και σοτάρουμε για 2-3 λεπτά, πιέζοντας τα



τοματάκια με το πίσω μέρος της κουτάλας να σπάσουν. Περιχύνουμε με το νερό, αλατοπιπερώνουμε, ανακατεύουμε κι αφήνουμε να μαγειρευτεί για 5 λεπτά.

- 3) Ανοίγουμε 4 λακούβες στη σάλτσα και σπάμε από ένα αυγό σε κάθε λακούβα. Κλείνουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε για 15 λεπτά ή μέχρι να έχει μαγειρευτεί το αυγό και να έχει δέσει η σαλτσα.
- 4) Μόλις είναι έτοιμο, πασπαλίζουμε με τον μαϊντανό και τον κόλιανδρο και σερβίρουμε απευθείας μέσα από το τηγάνι με φρεσκοτριμμένο πιπέρι και φρυγανισμένο ψωμί.

*Αν χρησιμοποιήσουμε τόφου, απλά το μοιράζουμε στις λακούβες, μαγειρεύουμε για τον ίδιο χρόνο και σερβίρουμε.