

Szakszuka ze szpinakiem, pomidorami i marchewką

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 261 kcal \ B-18 g \ T-14 g \ W-13 g \ Bł-5 g
- Wartość odżywcza 1 porcji z bagietką: 341 kcal \ B-20 g \ T-14 g \ W-29 g \ Bł-6 g

Składniki

- ✓ czerwona cebula – 1 sztuka (120 g)
- ✓ czosnek – 3 ząbki (15 g)
- ✓ wytłoczyny po soku z 2 marchewek
- ✓ masło klarowane – 1 łyżeczka (8 g)
- ✓ szpinak, świeży – 6 garści (150 g)
- ✓ pomidory krojone w puszcze – 1 puszka (400 g)
- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ papryka słodka – 1 łyżeczka
- ✓ papryka ostra – 1/2 łyżeczki
- ✓ bazylia – 1/2 łyżeczki
- ✓ sól – do smaku
- ✓ pieprz – do smaku
- ✓ bagietka – 3 kawałki (60 g)

Przygotowanie

Najpierw przygotowałam dla nas sok w ukochanej wyciskarce wolnoobrotowej Kuvings EVO820 plus. Na pierwszy ogień poszły marchewki, dzięki czemu mogłam wykorzystać wytłoczyny. Ostatnio bardzo dbam o to, żeby nie marnować jedzenia.

Co do szakszuki. Po raz pierwszy robiłam ją w Multi Grillu Kuvings i już wiem, że to jest genialny sprzęt! Jeśli Was interesuje, pod tym wpisem jest więcej informacji (oraz oraz zniżka)

W głębokiej płycie Multi Grilla rozpuściłam masło klarowane. Podsmażyłam cebulkę i czosnek. Dodałam opłukany szpinak i wytłoczyny z marchewki. Wszystko podsmażyłam, doprawiłam i podlałam pomidorami z puszki. Dodałam jeszcze 1/2 szklanki passaty pomidorowej. Gdy wszystko zmiękło wbiłam 4 jajka, przykryłam i dusiłam, aż się ścięły. Doprawiłam pieprzem, posypałam natką pietruszki i podałam z pieczywem.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/szakszuka-ze-szpinakiem-pomidorami-i-marchewka/>