

Shakshuka con tostadas

4 porciones

Shakshuka, que básicamente significa "todo mezclado", es un plato muy popular en los países del Oriente Medio, el norte de África y el Mediterráneo. Aunque es un platillo tradicional comido en el desayuno, el almuerzo o la cena, la historia de Shakshuka sigue siendo un misterio.

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, frotada con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, cortada en cubitos
- 1 diente de ajo picado o 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 pimiento rojo, lavado con un cepillo para verduras limpio con agua corriente, cortado en cubitos
- 1 lata (15 onzas) de tomates cortados en cubitos o triturados, sin sal añadida*
- 1/2 cucharadita de comino
- 1/2 cucharadita de pimentón
- 1/4 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de sal
- 4 huevos
- 1/4 taza de perejil fresco, frotado suavemente con agua corriente fría, picado o 1 cucharada de perejil seco (opcional)
- 4 rebanadas de pan integral, tostado

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Enjuague los vegetales con agua corriente fría.
3. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo y el pimiento. Saltee hasta que estén tiernos, como por cinco minutos.
4. Agregue los tomates, el comino, el pimentón, la pimienta y la sal. Cocine a fuego lento hasta que el líquido se reduzca, como por 5-10 minutos.
5. Use el dorso de una cuchara para crear cuatro concavidades para los huevos. Rompa un huevo en cada concavidad, cubra y cocine a fuego lento durante 5-8 minutos hasta que los huevos estén listos. Lávese las manos con agua y jabón después de romper los huevos crudos.
6. Adorne con perejil fresco, si lo desea, y sirva con tostadas integrales.
7. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días.



Notas

*Se pueden usar cuatro tomates frescos en lugar de enlatados. Cocine por 5 minutos adicionales o hasta que todo el líquido se reduzca.

Información nutricional por porción: Calorías 250, Grasa total 9g, Grasa saturada 2g, Colesterol 165mg, Sodio 360mg, Carbohidratos totales 31g, Fibra 3g, Azúcares totales 9g, incluye 0g de azúcares agregados, Proteína 7g, Vitamina D 6%, Calcio 8%, Hierro 15%, Potasio 10%.