

Shakshuka med chorizo og peberfrugter

1 løg. 2 peberfrugter
150 g chorizo
1 spsk olivenolie
½ tsk stødt spidskommen
½ tsk stødt koriander
¼ tsk stødt kommen
1 spsk paprika
½ tsk cayenne-peber
1 dåse flåede tomater
2 dl vand. Salt og sort peber
6 æg
1 håndfuld bredbladet persille



Skær løg i strimler og del peberfrugterne i grove stykker. Fjern skindet fra chorizoen og skær den i tykke skiver. Varm olien i en pande og steg chorizo sammen med løg og peberfrugter i 3-4 min. Tilsæt spidskommen, koriander, kommen, paprika og cayennepeber og derefter flåede tomater og vand. Lad det simre i 10 min. Smag til med salt og godt med peber. Lav seks fordybninger i panden, hvor æggene slås ud i. Lad retten simre videre i 5-10 min. til æggeghviden har sat sig. Drys med hakket persille.

Energi pr. person: 1510KJ/361Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 5,2 g.

Kulhydrat: 3,3 g.

Fedt: 6,6 g.