VEGETARISK

Shakshuka - pocherade ägg i tomatsås

Kock: **Sylwia Gardefors** Tid: **20 min** Portioner: **2**

20

Shakshuka, eller pocherade ägg i kryddig tomatsås, är utmärkt till frukost eller brunch! Det kan också vara en snabb lunch eller middag, med en sallad vid sidan.

Skakshuka är en enkel och snabb rätt som görs i en och samma stekpanna vilket ger minimalt med disk. Perfekt att dela med hela familjen. Servera med gott, grovt bröd att doppa i såsen.
Såsen till shakshuka kan förberedas innan, bara att värma upp i en kastrull, tillsätta äggen och ställa i ugnen i ett par minuter. För det perfekta mjuka ägget - fast äggvita och ganska mjuk äggula - tryck försiktigt äggulan med baksidan av en sked för att se om den är mjuk.

INGREDIENSER

1.5 msk olivolja
1 st rödlök, hackad i tunna skivor
1 st paprika, röd

2 st vitlöksklyftor, krossade
0.25 tsk torkade chiliflingor (kan uteslutas)
400 gram plommontomater, på burk
4 st ägg
2 tsk paprikapulver
2 msk malen spiskummin
0.5 tsk mald koriander
1 näve färsk hackad koriander

Tillbehör

4 skivor bröd till servering

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 175°C. Värm olivoljan i en medelstor ugnssäker stekpanna och stek hackad röd paprika, skivad rödlök och vitlöksklyftor. Rör i malen spiskummin, söt paprika, mald koriander, chiliflingor och låt det koka i 1-2 minuter.

2. Tillsätt plommontomater och hacka eller mosa dem försiktigt med en sax eller gaffel. Salta och peppra efter smak. Låt tomatsåsen koka i 5 minuter för att tjockna.

3. Knäck 4 stora ägg över såsen. Ställ stekpannan i ugnen i ca 8-10 minuter eller tills äggulorna är fasta på ytan men fortfarande mjuka inuti. Toppa med färsk koriander och servera med bröd.

4. TIPS: Om du inte har en ugnssäker stekpanna, kan du enkelt pochera äggen direkt på spisen. Sänk då värmen till låg och täck pannan med en lock. Låt allt koka i 10-12 minuter.