



Shakshuka cu spanac

⌚ 30–45 Min. 🍜 🍜 🍜

Pregătire

Ingrediente 2 Portii

◆ = Kotányi Produkte

100 g	Praz
30 g	Unt
250 g	Frunze de spanac
250 g	Pătrunjel
25 ml	Smântână
1 buc	Bulb de fenicul (mic)
1	Ceapă
1 lingură	Ulei de măslini
50 g	Mozarella
20 g	Parmezan dat prin răzătoare
2	Ouă
2	Felii de pâine
1 vârf	◆ Archiv: Nucșoară Întreagă ◆ Bio Chili cu sare de mare ◆ Bio Piper Mozaic boabe ◆ Sare de mare iodată

- 1 Mai întâi, tăiați prazul în jumătate pe lungime, apoi curățați și tăiați fâșii de aproximativ 1 cm lățime.
- 2 Acum topiți untul, adăugați prazul și fierbeți până se înmoiae. Scoateți prazul moale de pe foc și lăsați să se răcească.
- 3 Într-o tigaie, preîncălziți cuptorul la 180 de grade și îndepărtați frunzele de spanac de pe tulpini. Pune deoparte aproximativ 50 g de frunze de spanac. Se fierbe spanacul rămas cu pătrunjelul timp de 10 secunde în apă cloicotită cu sare. Apoi se stinge în apă rece cu gheăță.
- 4 Stoarceți spanacul și pătrunjelul și pasați cu praz și smântână. Se condimentează amestecul cu nucșoară, chimen, sare și piper.
- 5 Scoateți tulpina de pe fenicul și tăiați fâșii. Tăiați ceapa în bucăți de aproximativ 3-5 cm lungime. Sotați rapid cele două legume în ulei de măslini.
- 6 Acum scoateți fenicul și ceapa din tigaie și adăugați spanacul. Odată ce frunzele de spanac s-au prăbușit, aranjați în tigaie fenicul și ceapa în mod egal. Rupeți mozzarella în bucăți mici și întindeți peste amestec împreună cu parmezanul.
- 7 Acum vine punctul culminant: ouăle. Pentru aceasta faceți două valuri în preparat și bateți ouăle în ele. Se condimentează gălbenușurile cu sare de mare și chili. Dam tava la cuptor pentru aproximativ 8 minute.
- 8 Shakshuka este gata când albușurile sunt tari și gălbenușurile sunt moi. Într-o tigaie, puteți prăji pâinea.

