

Shakshuka cu spanac

30—45 Min.

Pregătire

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 înmoaie. Scoateți prazul moale de pe foc și lăsați să se răcească.
3. Între timp, 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 clocotită cu sare. Apoi se stinge în apă rece cu gheață.
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 măsline.
6. Acum scoateți feniculul și ceapa din tigaie și adăugați spanacul. Odată ce frunzele de spanac s-au prăbușit, aranjați în tigaie feniculul 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 doua 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. Între timp, puteți prăji pâinea.

Ingrediente 2 Porții

= 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 măsline
50 g	Mozarela
20 g	Parmezan dat prin răzătoare
2	Ouă
2	Felii de pâine
1 vârf	Archive: Nucșoară întreagă
	Bio Chili cu sare de mare
	Bio Piper Mozaic boabe
	Sare de mare iodată