



Shakshuka cu spanac

⌚ 30—45 Min. ♡ ♡ ♡

Pregătire

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

- 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.

