



Spenótos shakshuka

🕒 30–45 Perc 

Elkészítés

- 1 Először félbe vágjuk hosszában a póréhagymát, megtisztítjuk és 1 cm széles csíkokra vágjuk.
- 2 Felolvasztjuk a vaját és hozzáadjuk a póréhagymát, majd puhára főzzük. Ha megpuhult, levesszük a tűzről és hagyjuk kihűlni.
- 3 Közben előmelegítjük a sütőt 180 fokra. Megtisztítjuk a spenótleveleket, eltávolítjuk az ereket. Nagyjából 50 grammnyi spenótot félreteszünk, a többit pedig blansírozzuk a petrezselyemmel együtt úgy, hogy 10 másodpercre forrásban lévő, sós vízbe mártjuk, majd rögtön utána jeges vízben hűtjük le.

TIPP: Hideg vízbe tegyünk jégkockákat, hogy a lehető leggyorsabban és legalaposabban le tudjuk hűteni a zöldeket. Ezzel az eljárással tudjuk megőrizni azt az élénk zöld színt.

- 4 A spenótot és a petrezselymet kinyomkodjuk, majd a póréhagymával és a tejszínnel pürésítjük. Ezt a keveréket köménnyel, sóval, szerecsendióval és borssal ízsítjük.
- 5 Eltávolítjuk az édeskömény szárát és csíkokra vágjuk. Az újhagymát is felaprítjuk, majd olívaolajon megdinszteljük mindet.
- 6 A serpenyőből kivesszük az édesköményt és a hagymát, majd jöhet a félrerakott spenót, amit szintén megfonnyasztunk egy kicsit a serpenyőben.
- 7 Miután a spenót összesett, a tetejére öntjük a tejszínes keveréket, ezután jöhet az édeskömény és az újhagyma. A mozzarellát kis darabokra szaggatjuk és a parmezánnal együtt szintén a serpenyőbe pakoljuk.
- 8 Most jön az étel fénypontja: a tojás. Ehhez 2 mélyedést nyomunk a masszába. Ide fogjuk belepottyantani a tojásokat. Ízesítjük tengeri sóval és chilivel, majd 8 percre sütőbe tesszük.
- 9 A shakshuka akkor készül el, amikor a tojásfehérje már kellően kemény, de a sárgája még puha. Eközben kényelmesen elkészíthető hozzá a pirítás.

Összetevők 2 fő részére

♦ = Kotányi Produkte

100 g	Póréhagyma
30 g	Vaj
250 g	Spenót
250 g	Petrezselyem
25 ml	Tejszín
1 db	Édeskömény, kicsi
1 db	Újhagyma
1 ek	Olívaolaj
50 g	Mozzarella
20 g	Parmezán, reszelt
2 db	Tojás
2 szelet	Kovászos kenyér
0.5 tk	♦ Kömény, őrölt
1 csipet	♦ Szerecsendió, egész
1 csipet	♦ BIO Chili tengeri sóval
1 csipet	♦ Tarkabors, egész
1 csipet	♦ Tengeri só, durva szemű

