Tunezyjska ratatuja z jajkami

Rozgrzewające północnoafrykańskie przyprawy nadają wyrazisty smak jajkom usmażonym ze śródziemnomorskimi warzywami. Wystarczy jeszcze tylko chleb, by podać pyszne i łatwe do przygotowania danie.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

2 łyżki oliwy z oliwek
2 cebule, drobno pokrojone
3 czerwone papryki, drobno pokrojone
3 cukinie, drobno pokrojone
3 ząbki czosnku, wyciśnięte
1 łyżeczka słodkiej papryki
1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
duża szczypta pieprzu kajeńskiego
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
8 jajek

PRZYGOTOWANIE:

1) Usmażyć warzywa Rozgrzać oliwę na dużej głębokiej patelni, którą można wstawić do opiekacza (jeśli ma drewnianą rączkę, owinąć ją folią aluminiową). Wrzucić cebulę i smażyć na małym ogniu 5 minut, dodać paprykę, cukinię i czosnek. Wymieszać, przykryć i smażyć na średnim ogniu 5 minut, często mieszając, aż warzywa lekko zmiękną i zaczną się rumienić.

2) Dodać przyprawy i pomidory Wsypać paprykę, kmin rzymski i pieprz kajeński oraz sól i pieprz. Dodać pomidory, wymieszać, przykryć i smażyć na małym ogniu 5 minut. Rozgrzać mocno opiekacz.

3) Usmażyć jajka Zrobić 8 małych zagłębień w warstwie warzyw i wbić do nich jajka. Smażyć na małym ogniu 2 minuty. Wstawić patelnię do opiekacza i piec 2–3 minuty, aż jajka się zetną. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 303 kcal, 20 g białka, 20 g tłuszczów (w tym 4,5 g NKT), 14 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock