

Shakshuka

For more recipe ideas, visit us at: slofoodbank.org/nutrition

Makes 6 Servings **Total Time:** 30 minutes

Ingredients:

2 tablespoons olive oil	¼ teaspoon chili powder
1 medium onion, diced	2 14 oz cans diced tomatoes
1 red bell pepper, seeded and diced	6 large eggs
4 garlic cloves, finely chopped	salt and pepper, to taste
2 teaspoon paprika	1 small bunch fresh cilantro, chopped (optional)
1 teaspoon cumin	



Heat olive oil in a large sauté pan on medium heat. Add the chopped bell pepper and onion and cook for 5 minutes or until the onion becomes translucent.

Add garlic and spices and cook an additional minute.

Pour the can of tomatoes and juice into the pan and break down the tomatoes using a large spoon. Season with salt and pepper and bring the sauce to a simmer.

Use your large spoon to make small wells in the sauce and crack the eggs into each well. Cover the pan and cook for 5-minutes, or until the eggs are done to your liking.

Garnish with chopped cilantro and parsley.

*Adapted from: <https://downshiftology.com/recipes/shakshuka/>
For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.*

Shakshuka

Para obtener más ideas de recetas, visítenos en: slofoodbank.org/nutrition

Rinde 6 porciones **Tiempo total:** 30 minutos

Ingredientes:

1 cucharadita de comino

¼ de cucharadita de chile en polvo

2 latas de 14 oz de tomates cortados en cubitos

6 huevos grandes

sal y pimienta para probar

1 manojo pequeño de cilantro fresco picado (opcional)

2 cucharadas de aceite de oliva

1 cebolla mediana, cortada en cubitos

1 pimiento morrón rojo, sin semillas y cortado en cubitos

4 dientes de ajo finamente picados

2 cucharaditas de pimentón



Caliente el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Agregue el pimiento morrón y la cebolla picados y cocine por 5 minutos o hasta que la cebolla se vuelva transparente.

Agregue el ajo y las especias y cocine un minuto más.

Vierta la lata de tomates y el jugo en la sartén y desmenuce los tomates con una cuchara grande. Sazone con sal y pimienta y cocine a fuego lento la salsa.

Use su cuchara grande para hacer pequeños pocillos en la salsa y rompa los huevos en cada pocillo. Tape la sartén y cocine por 5 minutos, o hasta que los huevos estén cocidos a su gusto.

Adorne con cilantro picado y perejil.

Adaptado de: <https://downshiftology.com/recipes/shakshuka/>

Para información sobre CalFresh o el Banco de Alimentos, llame al (805) 238-4664.