

## Shakshuka

For more recipe ideas, visit us at: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

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

### Ingredients:

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



1. 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.
2. Add garlic and spices and cook an additional minute.
3. 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.
4. 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.
5. Garnish with chopped cilantro and parsley.



Adapted from: [downshiftology.com](http://downshiftology.com)

For CalFresh or Food Bank information, call (805) 238-4664.

## Shakshuka

Para más ideas de recetas, visítenos en: [slofoodbank.org/nutrition](http://slofoodbank.org/nutrition)

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

### Ingredientes:

2 cucharadas de aceite de oliva  
1 cebolla mediana, cortada en dados  
1 pimiento rojo, sin semillas y cortado en dados  
4 dientes de ajo, finamente picados  
2 cucharaditas de pimentón  
1 cucharadita de comino  
¼ cucharadita de chile en polvo  
2 latas de 14 oz de tomates cortados en dados  
6 huevos grandes  
sal y pimienta al gusto  
1 manojo pequeño de cilantro fresco picado (opcional)



1. Calentar el aceite de oliva en una sartén grande a fuego medio. Añadir el pimiento y la cebolla picados y cocinar durante 5 minutos o hasta que la cebolla se vuelva translúcida.
2. Añadir el ajo y las especias y cocinar un minuto más.
3. Vierta la lata de tomates y el zumo en la sartén y deshaga los tomates con una cuchara grande. Sazonar con sal y pimienta y llevar la salsa a fuego lento.
4. Con la cuchara grande, haz pequeños pozos en la salsa y vierte los huevos en cada uno de ellos. Tapa la sartén y cocina durante 5 minutos, o hasta que los huevos estén hechos a tu gusto.
5. Decorar con cilantro y perejil picados.



Adaptado de: [downshiftology.com](http://downshiftology.com)

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