

Shakshuka

bagt i ovnen



Ingredienser

- 1 rød peberfrugt (ca. 180 g)
- 1 aubergine (ca. 200 g)
- 1 squash (ca. 200 g)
- 1 rødløg (ca. 100 g)
- 2 fed hvidløg
- 400 g tomater (alternativt en dåse flåede tomater)
- 1 tsk. chiliflager
- 1 tsk. paprika
- 1 tsk. spidskommen (kan udelades, hvis du ikke er til spidskommen)
- 1 spsk. oliveolie
- 4 æg
- 2 pitabrød
- Evt. persille

Sådan gør du

1. Forvarm ovnen til 220 grader.
2. Rens alle grøntsagerne og skær dem ud i mundrette tern eller strimler. Læg peberfrugter, løg, aubergine, hvidløg, tomater, chili, krydderier og olie i et ovnfast fad. Krydr med salt og peber, og vend det hele godt rundt indtil grøntsagerne er grundigt vendt i olie og krydderier. Kom det i ovnen i 25 minutter.
3. Sænk herefter ovntemperaturen til 180 grader
4. Tag fadet ud af ovnen og brug bagsiden af en ske til at lave fordybninger i grøntsagsblandingen. Slå et æg i hvert hul og kom fadet tilbage i ovnen. Bages i 10 minutter, eller indtil æggene er bagt/kogt efter din smag.
5. Serveres med friske krydderurter som fx persille eller koriander og et brød (fx ristet pitabrød eller fladbrød) til.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



C-vitamin

147 mg/person
196% RDI (75 mg/dag)



Allicin

det aktive stof i hvidløg, som forbedrer vækstbetingelserne for de nyttige tarmbakterier.



Fruktooligosaccharider (FOS)

fremmer væksten af bifidobakterier og bidrager til en sund balance i tarme

ENERGIINDHOLD (Inkl. 1 pitabrød pr. person)

77 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	2,6 g
heraf mættede fedtsyrer	0,6 g
KULHYDRAT	8,6 g
heraf sukkerarter	2,3 g
KOSTFIBRE	1,6 g
PROTEIN	3,5 g

574 KCAL PR. PERSON

FEDT	20 g
heraf mættede fedtsyrer	4,2 g
KULHYDRAT	64 g
heraf sukkerarter	17 g
KOSTFIBRE	12 g
PROTEIN	27 g