

Sellas grønne og røde Shakshuka

Sella forteller: Denne oppskriften er en kombinasjon av to forskjellige oppskrifter på Shakshuka. Retten kommer visstnok fra Midtøsten, men den kom inn i familien fra en oppskrift jeg først så på Facebook der den var delt fra en amerikansk avis. Jeg liker at det er en sunn rett med en kombinasjon av sterk chili, om man ønsker, og fetaost. Den kan bli enda mer proteinrik med cottage cheese, og kan også fungere som en vegansk rett.

Ingredienser for 4 personer

- 2 spiseskjeer olje
- 1 hakket løk
- 2 fedd hvitløk
- litt chili
- 4-600g hakkede tomater på boks
- 1 boks svarte bønner
- 1 teskje spisskummen
- 1 teskje eller mer chilipulver
- 1 pose grønnkål
- 4 egg
- 1 pakke fetaost
- 1 avokado
- Valgfritt: koriander, sriracha-saus

Fremgangsmåte

Fres løk, hvitløk, krydder, chili og tilsett tomat og bønner. La koke i 5 minutter.

Tilsett grønnkål og knekk egg i gryten slik at eggene blir posjert mellom grønnkålen. Ta på lokk og la koke til eggene er slik du vil ha dem og grønnkålen er passe myk. Legg på avokado, og dryss over fetaost.



Karbonavtrykk: 1188 per porsjon