



Shakshuka

North African Poached Eggs

Ingredients:

- 2 Tbsp. Olive Oil
- 1 Medium Onion, diced
- 1 Red Bell Pepper, seeded and diced
- 4 Garlic cloves, minced
- 2 Tsp. Paprika
- 1 ½ Tsp. Cumin
- ¼ Tsp. Chili Powder
- 1 28oz Can Whole or Diced Tomatoes
- 6 Eggs
- Salt and Pepper to Taste
- 2 Tbsp. Fresh Cilantro, chopped
- 2 Tbsp. Fresh Parsley, chopped

Preparation:

1. Heat olive oil in large skillet with deep sides or a pot with a large base on medium heat. Add chopped bell pepper and onion, cook until onion becomes translucent, about 5 minutes.
2. Add garlic and spices, stir and cook for an additional minute.
3. Add can of tomatoes and juice to pan. Break down any large tomato chunks with a spoon. Season with salt and pepper and bring the sauce to a simmer.
4. Use a large spoon to make small wells in the sauce and crack the eggs into each well. Cook eggs for 5 to 8 minutes, or until they are done to your liking.
5. Garnish with chopped Cilantro and Parsley



Did you know!

- ◇ Shakshuka originates from North Africa and the Middle East.
- ◇ Eggs are nutrient dense! They contain high-quality protein, Selenium, Vitamin B12 and multiple antioxidants which help keep your cells healthy.

Make it your own!

- ◇ Add crumbled goat or feta cheese to the top for added protein and flavor.
- ◇ Traditionally Shakshuka is served with pita bread.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 2 to 3 days.



Shakshuka

North African Poached Eggs

Ingredients:

- 2 Tbsp. Olive Oil
- 1 Medium Onion, diced
- 1 Red Bell Pepper, seeded and diced
- 4 Garlic cloves, minced
- 2 Tsp. Paprika
- 1 ½ Tsp. Cumin
- ¼ Tsp. Chili Powder
- 1 28oz Can Whole or Diced Tomatoes
- 6 Eggs
- Salt and Pepper to Taste
- 2 Tbsp. Fresh Cilantro, chopped
- 2 Tbsp. Fresh Parsley, chopped

Preparation:

1. Heat olive oil in large skillet with deep sides or a pot with a large base on medium heat. Add chopped bell pepper and onion, cook until onion becomes translucent, about 5 minutes.
2. Add garlic and spices, stir and cook for an additional minute.
3. Add can of tomatoes and juice to pan. Break down any large tomato chunks with a spoon. Season with salt and pepper and bring the sauce to a simmer.
4. Use a large spoon to make small wells in the sauce and crack the eggs into each well. Cook eggs for 5 to 8 minutes, or until they are done to your liking.
5. Garnish with chopped Cilantro and Parsley



Did you know!

- ◇ Shakshuka originates from North Africa and the Middle East.
- ◇ Eggs are nutrient dense! They contain high-quality protein, Selenium, Vitamin B12 and multiple antioxidants which help keep your cells healthy.

Make it your own!

- ◇ Add crumbled goat or feta cheese to the top for added protein and flavor.
- ◇ Traditionally Shakshuka is served with pita bread.

Storage!

- ◇ Refrigerate: Store cooked and cooled leftovers in an airtight container in the refrigerator for 2 to 3 days.



Shakshuka

Huevo del Norte de Africa

Ingredientes:

- 2 cucharadas, aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento morron, sin semillas y cortado en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de paprika
- 1 ½ cucharadita Comino
- ¼ de cucharadita Chile en polvo
- 1 lata de 28 oz de tomates enteros o cortados en cubitos
- 6 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas. Cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas. Perejil fresco, picado

Preparacion

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande con lados profundos o en una olla con una base grande a fuego medio. Agregue el pimiento morron y la cebolla picada y cocine hasta que la cebolla se vuelva transparente, por aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue el ajo y las especias, revuelva y cocine por un minuto más.
3. Agrega la lata de tomates y el jugo a la sartén. Empane los trozos grandes de tomate con una cuchara. Sazone con sal y pimienta y lleve la salsa a fuego lento.
4. Usa una cuchara grande para hacer pequeños pocillos en la salsa y rompa los huevos en cada pocillo. Cocine los huevos de 5 a 8 minutos o hasta que estén cocidos a su gusto.
5. Adorne con cilantro y perejil picados



Sabia que!

- ◊ Shakshuka tiene su origen en el norte de África y Oriente Medio.
- ◊ Huevos son ricos en nutrientes! Contienen proteínas de alta calidad, selenio, vitamina B12 y múltiples antioxidantes que ayudan a mantener las células sanas.

Hazlo suyo:

- ◊ Agregue queso de cabra o feta desmenuzado encima para obtener más proteínas y sabor.
- ◊ Tradicionalmente, el Shakshuka se sirve con pan de pita.

Guardar:

- ◊ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador por 2 a 3 días.



Shakshuka

Huevo del Norte de Africa

Ingredientes:

- 2 cucharadas, aceite de oliva
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 pimiento morron, sin semillas y cortado en cubitos
- 4 dientes de ajo, picados
- 2 cucharaditas de paprika
- 1 ½ cucharadita Comino
- ¼ de cucharadita Chile en polvo
- 1 lata de 28 oz de tomates enteros o cortados en cubitos
- 6 huevos
- Sal y pimienta al gusto
- 2 cucharadas. Cilantro fresco, picado
- 2 cucharadas. Perejil fresco, picado

Preparacion

1. Calienta el aceite de oliva en una sartén grande con lados profundos o en una olla con una base grande a fuego medio. Agregue el pimiento morron y la cebolla picada y cocine hasta que la cebolla se vuelva transparente, por aproximadamente 5 minutos.
2. Agregue el ajo y las especias, revuelva y cocine por un minuto más.
3. Agrega la lata de tomates y el jugo a la sartén. Empane los trozos grandes de tomate con una cuchara. Sazone con sal y pimienta y lleve la salsa a fuego lento.
4. Usa una cuchara grande para hacer pequeños pocillos en la salsa y rompa los huevos en cada pocillo. Cocine los huevos de 5 a 8 minutos o hasta que estén cocidos a su gusto.
5. Adorne con cilantro y perejil picados



Sabia que!

- ◊ Shakshuka tiene su origen en el norte de África y Oriente Medio.
- ◊ Huevos son ricos en nutrientes! Contienen proteínas de alta calidad, selenio, vitamina B12 y múltiples antioxidantes que ayudan a mantener las células sanas.

Hazlo suyo:

- ◊ Agregue queso de cabra o feta desmenuzado encima para obtener más proteínas y sabor.
- ◊ Tradicionalmente, el Shakshuka se sirve con pan de pita.

Guardar:

- ◊ Refrigere: guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador por 2 a 3 días.