

Oppskrift

Shakshouka med mangold



1

Finhakk løk og hvitløk og fres mykt i en panne med olje, ca. 5 minutter. Tilsett krydder og fres videre i et par minutter.

2

Rør inn hakkede tomater, cherrytomater og hakket chili og kok i ca. 15 minutter.

3

Vend inn mangold el. spinat, og rør til de faller sammen. Tilsett vann om sausen blir for tykk.

4

Knekk fire egg fordelt utover i pannen, lag ev noen groper først. Legg på lokk og la koke i ca. 5 minutter. Dryss over finstrimlet persille før servering.

Produkter i denne oppskriften

Egg 30 ML Frittg 4 Brett Enh



Ingredienser

Løk

1 stk

Hvitløksfedd	2 stk
Olivenolje	3 ss
Koriander, malt	2 ts
Karve, malt	0,5 ts
Paprikapulver	2 ts
Kajennepepper	1 knivsodd
Salt og pepper	
Finhakkede tomater (boks)	800 g
Cherrytomater	10 stk
Rød Chili	2 stk
Mangold	250 g
Prior Egg	4 stk
Bladpersille, finstrimlet	