



SHAKSHUKA

Una colazione un po' diversa è la shakshuka (o shakshouka) che significa "mistura" in arabo ed esiste nelle culture mediterranee da secoli. Gusta questa pietanza squisita a colazione o in qualsiasi momento della giornata!

INGREDIENTI:

- 3 g di harissa
- 3 g di cumino in polvere
- 3 g di paprika affumicata
- 5 mL di concentrato di pomodoro
- 3 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 2 peperoni (1 rosso e 1 giallo), privati dei semi e tritati grossolanamente
- 400 g di pomodori datterini, a cubetti piccoli
- 3 uova biologiche grandi
- ½ avocado, tagliato a fette e cosparso di succo di limone
- 15 g di prezzemolo fresco a foglia piatta, tritato
- Sale marino per insaporire
- Pane a lievitazione naturale tostato

PREPARAZIONE:

1. Scaldare l'olio d'oliva in una padella a fuoco medio, poi aggiungere l'harissa, il cumino, la paprika affumicata, il concentrato di pomodoro, l'aglio, i peperoni e il sale. Soffriggere per circa 2 minuti.
2. Aggiungere i pomodori, lasciare scottare dolcemente e cuocere per circa 10 minuti fino a quando la salsa si riduce e si addensa, mescolando di tanto in tanto.
3. Con il dorso di un cucchiaio di legno o di silicone, creare tre pozzi nel sugo e sgusciarvi le uova. Coprire la padella con il coperchio e cuocere per 2-3 minuti finché le uova si saranno rassodate.
4. Togliere il coperchio, aggiungere le fette di avocado e guarnire con prezzemolo fresco. Servire con pane a lievitazione naturale tostato.

PRODOTTI iCOOK UTILIZZATI:

- Tagliere in Legno
- Set di 5 Coltelli
- Padella Antiaderente, 24 cm