

SHAKSHUKA

(以色列番茄酱烤蛋)

👤 6人份

🕒 30分钟

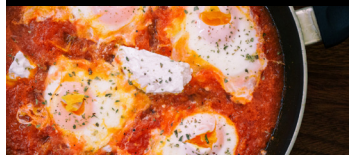
用料

- | | |
|---------------|--------------------|
| 2 汤匙橄榄油 | 1 茶匙甜辣椒粉 |
| 1 个大洋葱, 切成薄片 | 1 小撮红辣椒片 |
| 1 个大灯笼椒, 切成薄片 | 1 罐 (28 盎司) 整只西红柿 |
| 2 瓣大蒜切碎 | 1/3 杯Feta羊奶酪碎 (可选) |
| 1 茶匙孜然粉 | 6 个鸡蛋 |
| | 1/4 杯切碎的香菜 |

步骤

1. 将烤箱预热至华氏 375 度.
2. 用中火在大的深 (烤箱可用的) 煎锅中加热 2 汤匙橄榄油. 加入洋葱和甜椒, 煮约 5 分钟直至变软. 加入切碎的大蒜, 再煮 30 秒.
3. 加入小茴香, 甜辣椒粉, 红辣椒片和番茄罐头. 小火搅拌煮约 10 分钟.
4. 锅中加入碎的羊奶乳酪 (如果选择使用的话), 然后将鸡蛋打入煎锅中, 在西红柿上. 烘烤 7-10 分钟或直到鸡蛋煮熟.
5. 撒上切碎的香菜,即可食用.

FRESH COOKING AT
BITES ESSEX MARKET



小贴士

- 搭配全麦吐司就是美味的一餐!
- 蔬菜多多益善哦~切碎的西葫芦或菠菜都是很好的选择.
- 您也可以在炉子上完成本食谱的烹饪, 步骤4时可以选择盖上煎锅蒸煮至鸡蛋熟, 亦可以做成这美味的一餐.

TAG YOUR RECIPES!

📷 #THATSAFRESHBITE

以色列番茄酱烤蛋