

Shakshuka

HEALTH PROMOTION
19 Wing - 19e Escadre Comox
PROMOTION DE LA SANTÉ

Shakshuka

Ingredients

- 2 tbsp olive oil
- 2 cups chopped red bell peppers
- ½ cup chopped onion
- 2 tbsp no-salt-added tomato paste
- 1 tsp smoked paprika
- 2 tsp crushed red pepper
- 3 cups chopped tomatoes
- 1 tsp ground cumin
- ¼ tsp salt
- 8 large eggs
- ½ cup low-fat plain Greek yogurt
- 1 can lentils (rinsed)
- Snipped fresh parsley
- 2 whole grain pita bread rounds

Directions

1. Heat oil in a 10" skillet over medium heat.
2. Add red bell peppers, onion, tomato paste, smoked paprika and crushed red pepper. Cook, stirring occasionally, until the onion is tender (5-7 minutes).
3. Stir in lentils, tomatoes, cumin and salt; bring to a boil.
4. Reduce heat to maintain a simmer and cook, stirring occasionally, until the tomatoes begin to break down (about 10 minutes).
5. Make 8 indentations in the tomato mixture. Break an egg into a custard cup or small bowl and slip into an indentation. Repeat with the remaining 7 eggs. Simmer, covered, until the whites are completely set and the yolks begin to thicken but are not hard (4-6 minutes).
6. Top with yogurt and sprinkle with parsley. Serve with pita bread.



Ingrédients

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tasses de poivrons rouges coupés en morceaux
- ½ tasse d'oignon haché
- 2 cuillères à soupe de concentré de tomates sans sel ajouté
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 2 cuillères à café de piment rouge broyé
- 3 tasses de tomates coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- ¼ cuillère à café de sel
- 8 gros œufs
- ½ tasse de yaourt grec nature allégé
- 1 boîte de lentilles (rincées)
- Persil frais ciselé
- 2 pains pita complets

Mode d'emploi

1. Faites chauffer l'huile dans une poêle de 25 cm à feu moyen.
2. Ajoutez les poivrons rouges, l'oignon, le concentré de tomates, le paprika fumé et le piment rouge broyé. Faites cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que l'oignon soit tendre (5 à 7 minutes).
3. Incorporez les lentilles, les tomates, le cumin et le sel; portez à ébullition.
4. Baissez le feu pour maintenir un mijotage et laissez cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les tomates commencent à se défaire (environ 10 minutes).
5. Faites 8 creux dans le mélange de tomates. Cassez un œuf dans un ramequin ou un petit bol et versez-le dans un creux. Répétez l'opération avec les 7 œufs restants. Laissez mijoter à couvert jusqu'à ce que les blancs soient complètement pris et que les jaunes commencent à épaissir sans être durs (4 à 6 minutes).
6. Garnissez de yaourt et saupoudrez de persil. Servez avec du pain pita.

**Veuillez noter que cette recette a été traduite avec un traducteur automatique. Nous nous excusons pour les éventuelles erreurs dans le texte. Nous apprécions votre patience alors que nous nous efforçons de fournir des services bilingues.*