

Meksikolaistyylinen shakshuka

kokonaisaika **15 min** 5 min esivalmistelut **10 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2617 kJ / 625 kcal

Rasva: **24,4 g** Proteiini: **28,4 g**
Hiilihydraatit: **67,3 g**

AINEKSET

2 annosta

1 rkl	oliiviöljyä
2	laakerinlehteä
1 tl	jauhattua korianteria
2	kokonaista maustepippuria
0,5	sipuli
0,5	chilipaprika
4	mehevää tomaattia
2 tl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike keitettyjä kidneypapuja
250 g	kananmunaa
Lisäksi:	tuoretta korianteria
1	avokado
1	patonki
1 tl	mustia seesaminsiemeniä

VALMISTUS

Vaihe 1

Kuumenna oliiviöljy paistinpannussa. Kuullota silputtu sipuli. Lisää kuutioidut tomaatit, pilkottu chilipaprika, jauhattu korianteri, laakerinlehdet ja maustepippurit, ja paista n. 5 minuuttia.

Vaihe 2

Lisää pavut sekä Kikkomanin luonnollisesti valmistettu soijakastike, ja anna muhia vielä 5 minuuttia. Riko kananmunat seoksen päälle. Alenna lämpötilaa ja peitä pannu kannella. Hauduta, kunnes munanvalkuaiset ovat hyytyneet.

Vaihe 3

Sirottele annoksen päälle seesaminsiemeniä ennen tarjoilua. Tarjoile avokadon, tuoreen korianterin ja patongin kera.