



SHAKSHOUKA DE CORDEIRO

Ovos com Pão Sírio

Nível de Picância
Baixa

Dificuldade
Fácil

Tempo de Preparo
15 min

Tempo Total
20 minutos



Shakshouka é um prato originário da Tunísia, também apreciado em Israel, e tem o costume de ser consumido principalmente no café da manhã. É basicamente feito a base de molho de tomates com cebola e ovos cozidos nesse molho. Nessa versão, ele foi feito com carne de cordeiro, assim você garante o seu jantar completo. Surpreenda-se!

Comfort Food

**NA SUA
CAIXA**

**NA SUA
COZINHA**



SHAKSHOUKA DE CORDEIRO

Ovos com Pão Sírio



1

Corte o tomate em cubos de 1 cm. Pique a salsinha grosseiramente. Descasque a cebola e corte em cubinhos de 1 cm.



2

Em uma panela grande e larga ou uma frigideira, aqueça um fio de azeite em fogo médio e refogue a cebola por 1 minuto. Adicione o cordeiro e refogue mais 2 minutos, misturando de vez em quando.



3

Acrescente o tomate picado, o extrato de tomate, a pimenta calabresa, metade da salsinha e 250 ml de água. Tempere com sal e deixe cozinhar 5 minutos.



4

Quebre os ovos um por vez e posicione-os lado a lado sobre a shakshouka. Tempere os ovos com uma pitada de sal e cozinhe, com a panela tampada, por 5 minutos ou até que os ovos estejam cozidos ao seu gosto.



5

Finalize salpicando o restante da salsinha por cima e sirva com o pão sírio.

VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 136g (1/8 porção) Valor energético 205kcal=859kj (10%VD); Carboidratos 20.16 (7%VD); Proteínas 12.85 (17%VD); Gorduras totais 7.89 (14.%VD); Gorduras saturadas 2.89 (13%VD); Gorduras trans 0g (**); Fibra alimentar 0.88 (4%VD); Sódio 172.08 (7%VD). (*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de seus necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.