

Reteta shakshuka cu naut, vegana



TIMP PREGĂTIRE

15 min

TIMP GĂTIRE

45 min

PORȚII

4 pers

CALORII

300 kcal

● Ingrediente

2 linguri ulei de masline
extravirgin

1 ceapa rosie, mare

3 catei usturoi

2 morcovi

3 ardei grasi colorati

5 rosii

1 lingura boia dulce

1 lingurita boia afumata

1 lingurita pudra de chimion

200g naut fiert

3 linguri pasta de tomate

2 maini spanac

1 lingurita sarea baciului

1 praf cayenne

● Mod de preparare

01 Pasul 1

Intr-o tigaie adanca punem uleiul de masline, apoi adaugam ceapa, taiata julien si o lasam sa se inabuse.

Apoi urmeaza usturoiul taiat marunt pe care il adaugam si amestecam, iar dupa 1 minut adaugam morcovii taiati felii si ardeii taiati tot julien.

Dupa ce s-au patruns, urmeaza toate condimentele, amestecam bine si punem rosiile si amestecam iar si lasam cu capac sa dea un clocot.

Pe urma adaugam nautul si pasta de tomate.

Cand toate legumele s-au gatit, adaugam la final spanacul si lasam cu capac sa se patrunda 1 minut si inchidem focul!