

Shakshuka alla messicana

Tempo totale **15 Min** 5 Min Tempo di preparazione **10 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):
2.617 kJ / 625 kcal

Grassi: **24,4 g** Proteine: **28,4 g**
Carboidrati: **67,3 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

1 cucchiaio di olio d'oliva
2 foglie di alloro
1 cucchiaio di coriandolo macinato
2 bacche di pepe
0,5 cipolla
0,5 peperoncino piccante
4 pomodori succosi
2 cucchiai Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman
250 g di fagioli cotti
2 uova
In aggiunta:
Coriandolo fresco
1 avocado
1 baguette
1 cucchiaio di semi di sesamo nero

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Riscaldare l'olio d'oliva nella padella e lasciare che la cipolla tritata si ammorbidisca. Aggiungere i pomodori tagliati a dadini, il peperoncino tritato, il coriandolo macinato, le foglie di alloro e il pepe. Soffriggere quindi il tutto per circa 5 minuti.

Passaggio 2

Unire poi i fagioli, la salsa di soia Kikkoman a fermentazione naturale e cuocere per altri 5 minuti. Rompere la parte superiore delle uova, aggiungerle, quindi ridurre la fiamma e coprire la padella con un coperchio. Cuocere fin quando gli albumi non saranno diventati opachi.

Passaggio 3

Cospargere la pietanza con i semi di sesamo prima di servire. È possibile accompagnare il piatto con l'avocado, il coriandolo fresco e la baguette.