

# • Шакшучка •



Шакшука, або по-іншому чакчука, — неймовірно смачна, ситна й корисна страва для великої родини. Приготування не забере у вас багато часу й не становитиме особливих труднощів.

Шакшука — єврейська яєчня, відома у всьому світі. Ця незвичайна назва перекладається як «суміш» або «все змішано». Базовими інгредієнтами страви вважаються яйця, помідори та спеції.

### Пам'ятайте!

Жовтки мають залишитися рідкими! Їхня місія — змішатися під час трапези з ароматним томатним соусом.



35 хвилин



4 порції

### Інгредієнти:

- яйця — 8 шт.;
- помідори — 5 шт.;
- перець солодкий — 1 шт.;
- перець чилі свіжий —  $\frac{1}{4}$  шт.;
- цибуля ріпчаста — 1 шт.;
- часник — 3 зубки;
- цукор — 1 ч. л.;
- паприка солодка мелена — 1 ч. л.;
- перець чорний мелений —  $\frac{1}{4}$  ч. л.;
- коріандр мелений —  $\frac{1}{2}$  ч. л.;
- базилік сухий — 1 ч. л.;
- зелень петрушки — 1 ст. л.;
- цибуля зелена — 1 ч. л.;
- вода — 100 мл;
- сіль — на смак;
- олія — для смаження;
- сир фелата — 50 г.

### Спосіб приготування

Солодкий перець, ріпчасту цибулю, часник і гострий перець дрібно нарізати. Помідори нарізати разом із насінням.

На сухій сковорідці погріти приблизно 5 хвилин усі спеції.

Налити олію, обсмажити часник і гострий перець упродовж 2–3 хвилин.

Додати ріпчасту цибулю. Туди ж кинути солодкий перець і чайну ложку цукру.

Додати помідори та влити воду. Готувати на маленькому вогні 8 хвилин.

Ложкою в тушкованих овочах для кожного яйця зробити невелике заглиблення та вилити туди яйця.

Смажити шакшуку на невеликому вогні ще 5–6 хвилин до готовності. Яєчний білок має побіліти, а жовток — залишитися рідким.

Перед подаванням шакшуку посипати зеленню та сиром. Подавати на сковорідці.

# • Чіа-пудинг із полуницею •



Давно вже відомо про користь насіння чіа та про його сприятливий вплив на людський організм. Останнім часом чіа набуло такої неймовірної популярності, що зараз його можна купити вже навіть на ринку у відділі круп і сухофруктів.



40 хвилин



4 порції

### Інгредієнти:

- полуниця — 400 г;
- чіа — 50 г;
- йогурт грецький — 280 г;
- мед або сироп (агава, топінамбур) — 50 мл;
- базилік (для прикрашання).

### Спосіб приготування

Полуницю нарізати або розчавити виделкою. У мисці змішати її з усіма інгредієнтами. Йогурт можна замінити на звичайне або рослинне молоко чи кефір.

Розлити у склянки або в баночки й залишити на 30 хвилин, а краще — на ніч. Що довше чіа стоятиме, то краще набухне.

Зверху прикрасити полуницею та базиліком.

