

## שקשוקה

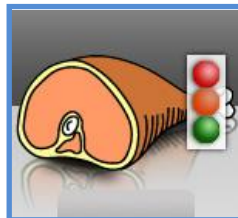


נכתב ע"י:

חית לסקוב

קבוצת מזון ורמזור:

ירקות, רמזור **ירוק**



אייקון:



## מרכיבים:

עגבנייה, גמבה, בצל, פלפל חריף יבש, 5 שיני שום כתושות, כפית שמן, 2 כפות רסק עגבניות, מלח, כף גדושה פפריקה אדומה ו-2 ביצים.

## אופן הכנה

לחתוך לקוביות גדולות-גמבה אדומה, פלפל חריף, בצל בינוני, עגבנייה בינונית-לשים בקערה לחמם מחבת עם כפית שמן להוסיף את הירקות שחתכנו, לחמם 5 דקות עד שהם מתבשלים היטב, להוסיף את שיני השום הכתושות ומלח (עפ"י הטעם), בצד-לשים בצלחת עמוקה-2 כפות רסק עגבניות, כף פפריקה אדומה, ורבע כוס מים כעבור 5 דקות, להוסיף את התערובת שבצלחת העמוקה, לא לערבב, כעבור 5 דקות, לשבור 2 ביצים מעל התערובת, ולחכות עד שהן יתקשו מעט, אני אוהבת אותן קצת רכות... בתיאבון

## קלוריות:

1 כף הגשה = 150 קלוריות = 1 וחצי מנות חלבון

## הערות:

לפצוע את הביצים לכלי נפרד ולבדוק כתמי דם. קשוקר

## בברכה

4goodlife - בשביל החיים הטובים