Shakshuka

Für 1 Portion

🡪1 EL Öl zum braten
🡪1 Zwiebel kleingeschnitten
🡪1 Paprika kleingeschnitten
🡪1 Dose gehackte Tomaten
🡪Salz, Pfeffer, Paprikapulver
🡪3 Eier

Das Öl in eine Pfanne geben und darin die Zwiebel glasig braten. Die Paprika hinzufügen und ebenfalls anbraten. Das Ganze mit der Dose gehackte Tomaten ablöschen. Nun 3 Mulden für die Eier in die Masse geben und die Eier in jeweils eine Mulde aufschlagen. Dann den Deckel auf die Pfanne geben und bei mittlerer bis leichter Hitze stocken lassen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver zum Abschmecken nutzen.
Super schnelles Mittag- oder Abendessen mit einer Menge Protein. Hält lange satt und macht nicht müde oder schwerfällig.

650 kcal insgesamt