

Shakshuka i mexikansk stil

Total tid **15 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse **10 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.617 kJ / 625 kcal

Fett: **24,4 g** Protein: **28,4 g**
Kolhydrater: **67,3 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1 msk	olivolja
2	lagerblad
1 tsk	mald koriander
2	hela kryddpeppar
0,5	lök
0,5	chilipeppar
4	saftiga tomater
2 tsk	<u>Kikkoman naturligt</u> <u>bryggd sojasås</u>
250 g	kokta kidneybönor
2	ägg
Upptill:	
	Färsk koriander
1	avokado
1	baguette
1 tsk	svarta sesamfrön

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Hetta upp olivoljan i en stekpanna. Stek den hackade löken tills den blir mjuk. Tillsätt tärnade tomater, hackad chili och mald koriander, lagerblad och kryddpeppar. Stek allt i cirka 5 minuter.

Steg 2

Tillsätt bönorna, Kikkoman Naturligt bryggd sojasås och låt koka i ytterligare 5 minuter. Knäck äggen ovanpå. Sänk värmen och täck pannen med ett lock. Koka tills äggvitan är ogenomskinlig.

Steg 3

Strö över sesamfrön före servering. Servera med avokado, färsk koriander och en baguette.