

Chipotle Shakshuka

Adaptado de Isabel Eats

Rendimiento: 8 porciones
Tamaño de la porción:
1 huevo y 1 taza de salsa



Información Nutricional

Tamaño de la porción
1 taza y 1 huevo (266 g)

Cantidad por porción

Calorías **170**

% Valor Diario*

Grasa total 8 g	10%
Grasa saturada 3 g	15%
Grasas <i>trans</i> 0 g	
Colesterol 170 mg	57%
Sodio 320 mg	14%
Carbohidratos totales 13 g	5%
Fibra dietética 4 g	14%
Azúcares totales 6 g	
Incluye 0 g azúcares añadidos	0%
Proteína 9 g	18%
Vitamina D 1 mcg	4%
Calcio 151 mg	10%
Hierro 1 mg	6%
Potasio 484 mg	10%

*El % del valor diario (VD) le indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a la dieta diaria. Se utilizan 2000 calorías al día como consejos nutricionales generales.

La base se congela bien — Cocine la receta hasta el paso 5. Enfríe la mezcla y la porción en recipientes aptos para el congelador y congele. Cuando esté listo para usar, caliente la mezcla previamente congelada y continúe desde el paso 6.

Esta versión mediterránea de un plato de una olla se puede adaptar de muchas maneras agregando verduras o especias adicionales y se puede disfrutar para el desayuno, el almuerzo o la cena.

INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla grande, en rodajas finas
- 2 pimientos rojos grandes, sin semillas y cortados en cubitos medianos
- 5 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de comino molido
- 2 cucharaditas de pimentón molido
- ½ cucharadita de sal kosher
- 1 cucharadita de pimienta negra molida
- 3 latas (15 onzas) de tomates cortados en cubitos, sin sal agregada, con líquido
- 1 chile chipotle en salsa adobo, picado grueso
- 8 huevos grandes
- ½ taza de queso cotija, desmenuzado
- ½ manojo de cilantro, picado, para servir
- Rodajas de aguacate, para servir

DIRECCIONES

1. Precaliente el horno a 375°.
2. Caliente el aceite en una sartén grande, apta para horno y de fondo grueso, o en una sartén para saltear a fuego medio-alto.
3. Agregue las cebollas y los pimientos rojos. Cocine hasta que esté muy suave y comience a caramelizar, revolviendo con frecuencia, aproximadamente 10 minutos.
4. Agregue ajo, comino, pimentón, sal y pimienta y cocine hasta que esté fragante; aproximadamente 1 minuto.
5. Agregue el chile chipotle y los tomates. Cocine a fuego lento hasta que la salsa se espese; unos 10 minutos.
6. Casque suavemente los huevos sobre la mezcla de tomate.
7. Transfiera la sartén al horno y hornee hasta que los huevos estén listos; unos 10 minutos.
8. Cubra con queso cotija, cilantro y aguacate en rodajas antes de servir.

