

Shakshuka

Desayunos



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	2	800g

INGREDIENTES

- 2 huevos frescos
- 500 g de tomates maduros
- 1 diente de ajo grande
- 200 g de cebolla
- 150 g de pimiento rojo
- 1 cucharadita de tomillo fresco (o 1/2 cucharadita seco)
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de comino en polvo
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- Pimienta negra molida al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Sal marina al gusto
- Cilantro fresco para decorar
- 1 cucharadita de azúcar (opcional, para equilibrar la acidez)

PREPARACIÓN

PASO 1: Preparar los ingredientes

- Pela y pica muy fino el ajo
- Corta la cebolla en juliana (tiras finas)
- Corta el pimiento rojo en juliana
- Pela los tomates y córtalos en cubos medianos
- Prepara todas las especias en un plato pequeño

PASO 2: Calentar el aceite

- En una sartén grande o cazuela, calienta el aceite de oliva a fuego medio-alto
- El aceite debe estar caliente pero no humeando

PASO 3: Sofreír ajo y cebolla

- Añade el ajo picado y la cebolla en juliana
- Sofríe durante 5 minutos hasta que la cebolla esté transparente
- Remueve ocasionalmente para evitar que se queme

PASO 4: Agregar pimiento

- Añade el pimiento rojo en juliana
- Mezcla bien con el sofrito de ajo y cebolla
- Cocina durante 6-7 minutos hasta que el pimiento esté blando
- Remueve ocasionalmente

PASO 5: Agregar especias

- Añade el tomillo, laurel, comino, pimentón dulce y pimienta negra
- Mezcla bien todas las especias con las verduras
- Cocina 1-2 minutos para que las especias liberen su aroma

PASO 6: Cocinar los tomates

- Añade los tomates en cubos y una pizca de sal
- Mezcla bien todo el conjunto
- Reduce el fuego a medio-bajo
- Cocina durante 30 minutos, removiendo ocasionalmente
- La salsa debe reducirse y espesarse

PASO 7: Preparar los huevos

- Retira el laurel y el tomillo (si usaste ramitas)
- Rectifica el punto de sal si es necesario
- Con una cuchara, haz 2 huecos en la salsa

- Rompe un huevo en cada hueco con cuidado

PASO 8: Cocinar los huevos

- Tapa la sartén y cocina a fuego bajo
- Cocina hasta que las claras estén cuajadas pero las yemas estén líquidas (5-7 minutos)
- Para yemas más cuajadas, cocina 2-3 minutos más

PASO 9: Servir

- Retira del fuego
- Espolvorea cilantro fresco picado
- Sirve inmediatamente en la misma sartén o en platos individuales

COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Sugerencias de acompañamiento:

- Pan integral tostado o pita
- Queso feta desmenuzado
- Aguacate en rodajas
- Olivas negras
- Yogur griego natural
- Hummus casero

Variaciones:

- Agregar espinacas frescas en el paso 4
- Incluir champiñones salteados
- Añadir queso rallado antes de los huevos
- Usar diferentes tipos de pimientos
- Agregar garbanzos cocidos para más proteínas
- Servir con salsa picante casera

?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 12/04/2026 desde <https://comericohoy.com>