



SHAKSHUKA DE BERENJENA Y QUESO FETA

2 porciones

INGREDIENTES

- 1 unidad mediana de berenjena, cruda [360 g]
- 12 unidades de tomate cherry, crudo [375 g]
- 1 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [140 g]
- 3 dientes de ajo, crudo [12 g]
- 4 unidades medianas de huevo de gallina, entero, crudo [200 g]
- 25 gramos de queso feta
- 2 cucharadas de postre de aceite de oliva, virgen [10 g]
- 6 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [90 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta la cebolla en cuadritos pequeños y pica el ajo. También lava y corta en mitades los tomates cherry.
- 2º En una sartén amplia agrega el aceite de oliva y, cuando esté caliente, sofríe la cebolla picada y el ajo troceado durante un par de minutos.
- 3º A continuación agrega la berenjena cortada en cuadrados medianos y saltéala durante un par de minutos a fuego alto.
- 4º Echa un chorrito de agua a la sartén y tápala 4 minutos para ablandar la berenjena.
- 5º Baja el fuego y agrega el tomate frito, agrega los tomates cherry cortados y las especias (comino en polvo, pimentón dulce, pimienta y sal) al gusto. Mezcla y cocina durante 5 minutos.
- 6º Haz 4 huecos en la mezcla con la espátula y casca los huevos encima. Tapa la sartén por 5 minutos para que se cocinen los huevos. Esparce queso feta y perejil picado y... ¡a disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [533 g]	% DDR
ENERGÍA	61 kcal	324 kcal	16 %
PROTEÍNA	3 g	18 g	36 %
H. CARBONO	4 g	19 g	7 %
AZÚCARES	3 g	18 g	20 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	48 mg	258 mg	11 %