



## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ SHAKSHUKA;

Θέλετε μία διαφορετική συνταγή, για να απολαύσετε την φέτα «Παλιός»; Δοκιμάστε το Shakshuka! Το Shakshuka συναντάται στη βορειοαφρικανική και αραβική κουζίνα. Η λέξη shakshuka στην πραγματικότητα σημαίνει «ένα μείγμα» στη διάλεκτο της Βόρειας Αφρικής. Κατάλληλη συνταγή για δίαιτες Keto, Paleo και χωρίς γλουτένη.

## ΠΩΣ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΤΟ SHAKSHUKA ΜΕ ΤΗ ΦΕΤΑ

### Συστατικά

1,5 κουταλάκι κύμινο	2 x 400 γρ. τεμαχισμένες τομάτες
1,5 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο	2 φύλλα δάφνης
3 κ.σ. νερό	2 κουταλάκια του γλυκού μέλι (προαιρετικά)
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο	Αλάτι
Ένα Φινόκιο ψιλοκομμένο	200 γραμμάρια φέτα, τριμμένη
1 πιπεριά ψιλοκομμένη	6 αυγά
0,75 κουταλάκι σούπας κανέλα	Μπαχαρικά για γαρνίρισμα

### Οδηγίες

Στο μεγάλο σας τηγάνι, τσιγαρίζετε το κύμινο σε υψηλή θερμοκρασία για 1 λεπτό. Προσθέστε το λάδι, το νερό, το κρεμμύδι, το φινόκιο και την πιπεριά και σοτάρετε για 5 λεπτά.

Προσθέτετε την κανέλα και τηγανίζετε για 15 δευτερόλεπτα και ακολουθούν οι ψιλοκομμένες ντομάτες, τα φύλλα δάφνης, το μέλι και το αλάτι. Μόλις φτάσουν στη βράση κατεβάζετε την θερμοκρασία και μαγειρεύετε για περίπου 20 λεπτά. Παρακολουθήστε το μείγμα κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος, καθώς ίσως χρειαστεί να προσθέσετε μερικές κουταλιές νερό, έτσι ώστε το μείγμα ντομάτας να έχει συνεκτικότητα τύπου passata.

Αφαιρέστε τα φύλλα δάφνης, προσθέστε τη τριμμένη φέτα, δημιουργήστε 6 τρύπες στο μείγμα και προσθέστε κάθε αυγό σε κάθε τρύπα. Μαγειρέψτε για περίπου 10 λεπτά ή για λίγο περισσότερο αν προτιμάτε πιο καλοψημένα αυγά.

Για γαρνίρισμα προσθέστε επιπλέον φέτα και άλλα μπαχαρικά της αρεσκείας σας.

Καλή Όρεξη!