

seara
pois claro!



DIFICULDADE



DOSES



PREPARAÇÃO

10min



CONFEÇÃO

50min



Shakshuka

com salsicha merguez

Ingredientes

- 2-3 colheres de sopa de azeite
- ½ cebola branca média picada
- 4-6 dentes de alho esmagados
- 2 pimentos vermelhos grandes picados
- 1-2 colheres de chá de paprica ou colorau
- 1-2 colheres de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de pimenta-de-caiena ou qualquer chili em pó, ajuste a gosto
- 1 malagueta sem sementes, sem veias e picada (opcional)
- 1 malagueta partida em rodelas finas
- 350 g de **Salsicha merguez Seara** fatiadas ou sem “pele” e esfareladas
- 900 g de tomate (4-5 tomates grandes sem pele e picados ou uma lata das grandes de tomate pelado)
- 4-6 ovos
- Sal e pimenta preta qb
- Coentro fresco picado
- Cebolinho picado

Preparação

Num tacho ou frigideira aqueça o azeite e adicione as cebolas picadas, o alho esmagado e o pimento picado. Deixe cozinhar até ficarem macios (cerca de 5 a 7 minutos).

Adicione os temperos: paprica, cominhos, pimenta caiena, malagueta picada, sal fino e pimenta preta.

Adicione a **Salsicha merguez Seara** esfarelada, e continue a cozinhar por mais 10 minutos.

Adicione os tomates picados e deixe cozinhar por mais 20-25 minutos, ou até os tomates se desmancharem e o molho começar a engrossar.

Retifique o tempero.

Junte os ovos, coloque a tampa e deixe cozinhar até as claras estarem completamente cozidas e as gemas estarem prontas de acordo com sua preferência, durante cerca de 10 a 12 minutos.

Se preferir pode concluir este prato no forno desde que a panela utilizada sirva para este propósito. Para isso, tenha o forno pré-aquecido a 180 °C. Após adicionar os ovos, com cuidado, coloque a panela na grelha do meio, e asse por cerca de 10 minutos.

Retire o tacho/frigideira do fogo ou do forno, e sirva de imediato.

DICAS

- Espalhe por cima coentro fresco picado, cebolinha, fatias de malaguetas, requeijão esfarelado e regue com azeite a gosto.
- Refresque o palato com iogurte grego. Pode acompanhar com fatias de pão rústico tostado ou pão pita tostado.

+45
min