

Paprikas

E-mail : paprikasblog@yahoo.fr - Site web / Blog : <https://paprikas.fr/>

Tchaktouka

Pour 4 personnes
préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

Ingrédients :

3 poivrons verts
1 boîte de pulpes de tomates Mutti
4 gousses d'ail hachées
1 cuillerée à café de paprika
1 cuillerée à café de cumin
1 cuillerée à soupe de persil haché
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
4 œufs
Sel et poivre

Préparation :

Faites griller les poivrons au four ou sur le feu jusqu'à ce qu'ils noircissent. Laissez-les refroidir dans un sac alimentaire pendant 5 à 10 minutes pour faciliter le nettoyage des poivrons où la peau se détache facilement.

Pelez les poivrons et ôtez le pédoncule et les graines. Coupez-les en lanières.

Dans une poêle, versez l'huile d'olive et faites poêler les dés de tomates avec l'ail et les épices.

5 minutes après, ajoutez les lanières de poivrons, mélangez le tout et laissez mijoter à feu doux 15 minutes tout en remuant afin d'obtenir une sauce assez consistante.

Cassez les œufs par-dessus et laissez cuire jusqu'à ce que le blanc des œufs se fige.

Dégustez de suite avec un bon pain frais.