



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[Vegetariánství](#) 5. 10. 2022 | Pavla Vomastková

Shakshuka

URL článku: magazin/recepty/Shakshuka__s20145x20389.html

Shakshuka, která nejednomu našinci jistě svým složením a přípravou připomene lečo, je recept původem ze severní Afriky. Zdomácněla také v Izraeli a pomalu se stává součástí menu mnoha evropských kaváren a restaurací. Je to ideální jídlo, když máte doma ve spíži jen pár věcí a chcete se rychle a zdravě najíst.



Hlavními ingrediencemi jsou rajčata, papriky a vejce. Nezaměnitelnou vůni pak pokrmu dodává především použití římského kmínu a koriandru.

- **Rajčata** jsou skvělou potravinou, která se hodí i do diety. Obsahují

lykopen, který je nejznámějším antioxidantem rostlinného původu a jsou bohatá na **vitaminy C, B, E, draslík** a jsou také zdrojem **karotenu, zeaxanthinu a luteinu**.

- **Papriky** jsou zdrojem **vitaminu A, C a K**. Obsahují také minerální látky - **draslík, hořčík, fosfor i vápník**.
- **Vejce** jsou zdrojem kvalitních **bílkovin, tuků, vitaminů - A, D, E, skupiny B** a minerální látky - obsahují **vápník, fosfor, draslík, železo a zinek**.

Ingredience: 3 porce

drcená/sekaná rajčata	400 ml
rajčatový protlak	100 g
½ čerstvé červené papriky	75 g
½ čerstvé žluté papriky	90 g
červená cibule	120 g
vejce	6 ks
řepkový olej	5 ml
římský kmín	3 g
sůl	1,5 g

pepř	1 g
čerstvý koriandr na ozdobení	5 g
celozrnné bulky	3 ks

Postup

1. Cibuli si nasekáme najemno, papriky na větší čtverečky.
2. Připravíme si pánev. Nejlépe se k přípravě shakshuky hodí taková, kterou můžeme umístit do trouby. Pánev si dáme rozehtát na plotýnku a zároveň si předehtjeme troubu na 180 °C. Jakmile se pánev ohřeje, přidáme olej a vzápětí také římský kmín, který necháme rozvonět.
3. Přidáme nasekanou cibuli, necháme zesklovatět, a následně přidáme papriku, plechovku drcených rajčat a za občasného míchání necháme zhoustnout. V závěru do směsi přidáme ještě rajčatový protlak, čímž docílíme větší hustoty.
4. Ve směsi na pánvi vytvoříme postupně 6 menších důlků, do kterých rozklepneme vejíčka. Vše posolíme, opepříme a necháme probublávat cca 5 minut.
5. Pokrm vložíme do rozehtaté trouby a dopečeme v ní po dobu přibližně 20 minut.
6. Shakshuku servírujeme ozdobenou lístky čerstvého koriandru s celozrnnou bulkou.

výživové údaje	na porci na 100g celkem			kritéria Vím, co jím	
			3 porce		
energetická hodnota (kcal)	kcal	459	104	1378	400-700 kcal/porci
bílkoviny	g	23,9	5,4	71,8	-
sacharidy	g	50,5	11,4	151,5	-
z toho cukry	g	16,5	3,7	49,4	-
tuky	g	17,9	4,0	53,6	-
z toho		-	-	-	-
nasyčené mastné kyseliny (SFA)	g	4,8	1,1	14,4	≤ 2 g/100 g
transmastné kyseliny (TFA)	g	0	0	0	≤ 0,15 g/100 g
vláknina	g	6,1	1,4	18,2	≥ 1,2 g/100 g
sůl	g	1,76	0,40	5,27	≤ 0,875 g/100 g
přidaný cukr	g	0	0	0	≤ 3 g/100 g

Recept prošel hodnocením, odpovídá [kritériím programu a byl certifikován logem Vím, co jím \(hl. jídlo\).](#)

[paprika rajčata recept z rajčat receptura dle kritérií Vím, co jím shakshuka](#)
[vaření z jednoho hrnce vegetariánský recept vejce vitaminy a minerály zdravé](#)
[jídlo zdravý recept zelenina](#)

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz