

Learn how to make **Shakshuka**



by



INSTRUCTIONS

1. Gather all ingredients.
2. Heat oil in a skillet over medium heat. Stir in onion and bell pepper mix; cook and stir until vegetables have softened and onion has turned translucent.
3. Meanwhile, mix together tomatoes, chile pepper (optional), garlic powder, cumin, paprika, and salt in a bowl.
4. Stir tomato mixture into the mixture. Simmer, uncovered, until tomato juices have cooked off, about 10 minutes.
5. Make 4 indentations in tomato mixture; crack eggs into indentations. Cover the skillet and cook until eggs are firm but not dry, about 5 minutes.

Serves 4.

Adapted from: allrecipes.com/recipe/213717/chakchouka-shakshouka/

To learn more, visit www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care provides Medicaid health insurance to Iowans. Established in 2019, Iowa Total Care exists to transform the health of communities we serve, one person at a time.



Aprenda a preparar **Shakshuka**



Receta adaptada de: [allrecipes.com/
recipe/213717/chakchouka-shakshouka/](https://allrecipes.com/recipe/213717/chakchouka-shakshouka/)

INGREDIENTES

- 4 huevos grandes
- 3 cucharadas de aceite
- 1 paquete (14 oz) de pimientos y cebollas congelados
- 2 1/2 tazas de tomates picados o 1 lata (14.5 oz) de tomates cortados en cubitos sin sal agregada
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de sal
- 1 chile picante, sin semillas y finamente picado, o al gusto



por



INSTRUCCIONES

1. Reúna todos los ingredientes.
2. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la mezcla de cebolla y pimiento morrón; cocine y revuelva hasta que las verduras se ablanden y la cebolla se haya vuelto translúcida.
3. Mientras, mezcle los tomates, el chile (opcional), el ajo en polvo, el comino, el pimentón y la sal en un tazón.
4. Agregue la mezcla de tomate a la mezcla. Cocine a fuego lento, sin tapar, hasta que los jugos de tomate se hayan cocinado, aproximadamente 10 minutos.
5. Haz 4 huecos en la mezcla de tomate; Rompe los huevos en los huecos. Tape la sartén y cocine hasta que los huevos estén firmes pero no secos, aproximadamente 5 minutos.

Rinde 4 porciones.

Para obtener más información, visite www.iowatotalcare.com.

Iowa Total Care ofrece seguro médico de Medicaid a los habitantes de Iowa. Establecido en 2019, Iowa Total Care existe para transformar la salud de las comunidades a las que servimos, una persona a la vez.

