

Shakshuka ao estilo mexicano

Tempo total **15 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **10 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.617 kJ / 625 kcal

Gorduras totais: **24,4 g** Proteína: **28,4 g**
Hidratos de carbono: **67,3 g**

INGREDIENTES

2 Porções

1 colheres de sopa de azeite
2 folhas de louro
1 colheres de chá de coentros moídos
2 grãos de pimenta-da-jamaica
0,5 cebola
0,5 pimento picante
4 tomates suculentos
2 colheres de chá [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
250 g de feijão vermelho cozinhado
2 ovos
Adicionalmente:
1 Coentros frescos
1 abacate
1 baguete
1 colheres de chá de sementes de sésamo pretas

PREPARAÇÃO

Passo 1

Aqueça o azeite numa frigideira. Faça suar a cebola cortada em azeite. Adicione os tomates aos pedaços, pimento e coentros cortados, folhas de louro e pimenta-da-jamaica. Frite tudo cerca de 5 minutos.

Passo 2

Adicione os feijões, molho de soja Kikkoman fermentado naturalmente e deixe cozinhar mais 5 minutos. Deite os ovos partidos por cima. Reduza o lume e cubra com uma tampa. Deixe cozer até a clara do ovo fica opaca.

Passo 3

Polvilhe com sementes de sésamo antes de servir. Sirva com abacate, coentros frescos e uma baguete.