

Марокканская яичница



На 100 грамм:
Калорийность: **96.18 ккал.**
Белки: **4.46 г.**
Жиры: **7.08 г.**
Углеводы: **3.41 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/marokkanskaya-yaichnica/>

Ингредиенты:

- томатов 4шт
- яиц 4шт
- луковица
- чеснока 2 зубчика
- перца острого 0,4 ч.л
- болгарского перца 1шт
- петрушки 0,5 пучка
- соли по вкусу
- оливкового масла 2ст.л

Приготовление:

Мелко нарезаем луковицу и острый перец, измельчаем чеснок.

Обжариваем лук.

Добавляем в сковороду с луком тонко нарезанный болгарский перец и тушим 5 минут.

Вводим чеснок и острый перец со специями и тушим еще 5 минут.

Томаты опускаем ненадолго в кипяток и снимаем шкурку,.

Нарезаем на дольки и выкладываем в сковороду, тушим на умеренном.

Огне 10 минут.

Делаем углубления и вбиваем по одному яйцу в каждое.

Солим и жарим пока белок не станет плотным, желток должен оставаться жидким.

Выкладываем на блюдо и посыпаем зеленью.