DAG 3

Shakshuka med squash, bagte æg og grøn bønnesalat

Tilberedningstid ca. 40 minutter

1 graffiti-aubergine (i små tern)
1 løg (finthakket)
2 fed hvidløg (finthakket)
1 squash (i små tern)
1 karton hakkede tomater
½ bakke grønne bønner (nippet)
1 bakke rucola
1-2 æg
Tjek, at du selv har: Olivenolie, havsalt, sort peber og evt. grøntsagsbouillon

Køkkennote: *Ved at salte auberginen inden tilberedning trækkes ekstra væde ud. Desuden suger saltede auberginer langt mindre fedtstof til sig under stegningen end usaltede, der suger som en svamp og kan absorbere enorme mængder olie.*

Auberginen, som du har fået med i kassen, er en såkaldt graffiti-aubergine. Den har fået sit navn pga. sit særlige, stribede ydre.

Skyl og klargør grøntsagerne, efterhånden som de skal anvendes i opskriften.

1. Kom aubergineternene i en sigte, drys med salt, og lad dem trække i 5-10 minutter.

2. Sauter løg og hvidløg klare og bløde i lidt olivenolie på en pande.

3. Dup aubergineternene fri for salt og væske, kom dem samt squash på panden, og steg det hele let gyldent.

4. Hæld hakkede tomater, ½ dl vand samt evt. bouillon på, og lad det småsimre i 5-10 minutter.

5. Damp bønnerne i 2 dl kogende saltet vand under låg i 3-4 minutter, og afkøl i koldt vand. Afdryp godt.

6. Anret rucola og bønner på et fad, og dryp med olivenolie og (flage)salt. Krydr godt med peber.

7. Lav små fordybninger i tomat-grøntsagssaucen, og slå æggene ud heri.

8. Dæk panden med låg, og lad det hele småsimre, til æggehviderne har sat sig, 5-10 minutter.

Servering
Server shakshuka rygende varm, og spis salat til.