

Uova al pomodoro mediorientali

Ricetta e foto di Valeria Necchio.

Si dice Shakshuka, si mangia pura bontà! Scopri questa originale ricetta dai tipici sapori mediorientali.



Farai un salto in Algeria e in Tunisia appena assaggerai la tipica Shakshuka, un piatto che si è imposto anche nella **cucina israeliana** con tutto il suo carico aromatico dato dalla paprika, dal peperoncino e dai pomodori.

Difficoltà: facile

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 20 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

4 uova biologiche
2 pomodori ramati maturi
1 peperone rosso
400 g di polpa di pomodoro
1 cipolla bionda
1 spicchio d'aglio
1 cucchiaino di paprika dolce Despar
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
mezzo cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaio di harissa (facoltativo)
un mazzetto di prezzemolo fresco
sale e pepe
feta sbriciolata per servire (facoltativa)
pane tostato integrale per servire

Procedimento

1. Scalda l'olio a fuoco piuttosto elevato (senza raggiungere il punto di fumo) in una padella dai bordi alti e fai imbiondire la cipolla tritata.
2. Aggiungi l'aglio, il peperoncino e la paprika e fai andare il tutto per un paio di minuti, in modo che le spezie diventino fragranti.
3. A questo punto, aggiungi i pomodori tagliati a pezzi, la polpa di pomodoro, il peperone a listarelle e l'harissa.
4. Cuoci fino a che le verdure non si siano intenerite, mescolando di tanto in tanto. Sala e pepa a piacere.
5. Rompi le uova una a una in una ciotola. Forma una sorta di cavità nella salsa di pomodoro e fai scivolare l'uovo dentro. Ripeti con tutte le uova, facendo in modo di mantenere un po' di spazio tra l'una e l'altra.
6. Fai cuocere le uova a fiamma medio-bassa fino a che non sono diventate opache in superficie, ma senza far rapprendere troppo il tuorlo, che dovrà rimanere molto morbido. Sala e pepa anche le uova.
7. Appena prima di portare in tavola la Shakshuka, sbriciola sopra della feta e guarnisci con il prezzemolo tritato grossolanamente. Servi a piacere con pane tostato.