

## Продукти:

- 4 яйца
- 1 с.л зехтин
- 1 малка глава лук, нарязана на дребно (аз предпочитам червен)
- 2 главички чесън, смелени
- 1 червена чушка нарязана на малки ивици
- 1 зелена чушка нарязана на малки ивици
- 400 гр. домати ( с пресни е по вкусно, но и и с домати от буркан се получава добре)
  
- 2 с.л доматино пюре
- 1 малко люто чушле, нарязано на ситно
- щипка захар
- сол
- магданоз

## Начин на приготвяне:

1. Загрява се олиото в по-дълбок тиган, прибавят се лука, чесъна, червената и зелена чушка и се готви за около 5 минути докато омекнат
2. Прибавят се доматиите, пюрето, лютото чушле, кимиона, захарта и солта. Покрива се и се готви за около още 5 минути докато сместта стане консистентна.
3. Правят се 4 дупки в сместа с обратната страна на дървена лъжица (или еквивалентна) и се счупват яйцата в тях. Покрива се с капак и се готви за около 6-8 мин (или докато яйцата са готови)
4. Сервира се веднага. Гарнира се отгоре с магданоз.

## Вариант с патладжан и гъби

(Същата, но..)

Заместват се чушките с 1 патдлаждан, нарязан на дребно (на кубчета)

В стъпка 2 по-горе се използва не пресни домати, а от консерва (около 400 гр.), заедно със сока и се прибавят 170 гр нарязани гъби.

Не се слага кимион и люто чушле, а вместо това подправка по желание/наличност (копър, магданоз). Покрива се и се готви около 15 минути, преди да се добавят яйцата.

Може да се сервира с чеснови или розмаринови хлебчета/питчици. Доста добре стават със фразели със зехтин, босилек и чесън /или зехтин и розмарин запечени малко на грила

### **Плюсове на рецептата:**

В яйцата има много Витамин А и протеини

В доматиите - антиоксиданти, Витамин С, бета-каротин и ликопен

**Време за приготвяне : 30 минути**

Добър апетит!