

Nordafrikansk vegetarbiks

Alle ingredienser er naturligvis økologiske



- 2 løg
- 2 peberfrugter
- 1 mellemstyrke chili
- X fed hvidløg efter behag
- 6 tomater – friske eller frosne optøede
- 1,5 dl olie (efter egen smag)
- 1 skef. melasse

- 1 tsk. spidskommen
- Timian
- Salt
- Peber
- Koriander
- Cayennepeber
- X æg



Løg, skæres i ringe, peberfrugter og chili i strimler.

Anvendes friske tomater, findeles de.

Spidskommen brændes af et par minutter på varm sauterpande.

Olie og løg tilsættes og sauteres et par minutter, hvorefter peberfrugt og melasse tilsættes.

Endelig tilsættes resten af ingredienserne. Anvendes frosne optøede tomater tilsættes de og moses ud. Simrer ved svag varme til passende konsistens.

Der laves et hul i massen til hvert æg. Ægget slås ud i hullet og spejles færdigt under lå.

Med venlig hilsen

Preben H. Rosenberg

Fredericia den 2018-02-14

HUSK: En opskrift er at betragte som vejledende – bortset fra mine: de skal godt nok følges – helt cirka.