

# طرز تهیه شاک شوکا؛ املت متفاوت تونسسی

شاک شوکا یا املت تونسسی، نوعی غذای محبوب در خاورمیانه و آفریقای شمالی است که برای پخت آن از سس گوجه فرنگی، فلفل سیاه، فلفل قرمز و پیاز، زیره سبز و تخم مرغ و سبزیجات موجود در تونس استفاده می‌شود. شاک شوکا، صبحانه‌ای مفصل و دودی است که انرژی زیادی برای ادامه روز به شما می‌دهد.

## مواد لازم

برای ۲ نفر

- ۱٫۵ قاشق غذاخوری روغن زیتون
- ۱ عدد پیاز کوچک پوست‌کنده و نگینی خردشده
- ۱ عدد فلفل دلمه قرمز بزرگ که دانه‌های آن جدا شده و باریک، برش خورده باشد
- ۲ عدد حبه سیر پوست‌کنده و کاملاً ریزشده
- نصف قاشق چای‌خوری زیره سبز
- نصف قاشق چای‌خوری پاپریکا
- فلفل قرمز به مقدار لازم
- ۴۰۰ گرم گوجه فرنگی کنسروی به همراه آب که به قطعات بزرگ خرد شده باشد
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
- ۴ عدد تخم مرغ
- گشنیز خردشده برای تزئین
- نان تازه برای سرو

دستور پخت

۱. فر را در دمای ۱۹۰ درجه سانتی‌گراد یا ۳۷۵ درجه فارنهایت گرم کنید.

۲. روغن را در یک ماهیتابه نسبتاً بزرگ و مناسب برای قرار گرفتن در فر بریزید و روی حرارت متوسط، گرم کنید.

۳. پیاز و فلفل دلمه را اضافه کنید.

۴. گاز را کم کنید تا پیاز و فلفل به آرامی بپزند. گاهی آنها را هم بزنید تا کاملا نرم شوند. این فرآیند، حدود ۲۰ دقیقه به طول می‌انجامد.

۵. سیر را اضافه کنید و سرخ‌کردن را به مدت ۳ تا ۴ دقیقه ادامه دهید تا کاملا نرم شود.

۶. زیره سبز، پاپریکا و فلفل قرمز را اضافه کنید و سرخ‌کردن را به مدت یک دقیقه ادامه دهید.

۷. گوجه‌فرنگی‌ها را داخل ماهیتابه بریزید.

۸. برای مزه‌دار کردن، نمک و فلفل سیاه را به مقدار دلخواه اضافه کنید.

۹. ترکیب داخل ماهیتابه را به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید تا سس کاملا غلیظ شود.

۱۰. با استفاده از پشت یک قاشق، چهار حفره در سس ایجاد کنید تا تخم‌مرغ‌ها را درون آنها بیندازید.

۱۱. تخم‌مرغ‌ها را آرام بشکنید و آنها را داخل حفره‌های ایجاد شده در سس گوجه‌فرنگی بیندازید.

۱۲. کمی نمک و فلفل سیاه بیشتر به آن اضافه کنید.

۱۳. ماهیتابه را داخل فر بگذارید.

۱۴. املت را برای ۷ تا ۱۰ دقیقه در فر بپزید تا تخم‌مرغ‌ها کاملا پخته شوند.

۱۵. روی املت را با گشنیز تزئین کرده و بالافاصله با نان تازه سرو کنید.