



מתכון

שקשוקה לצד לחם עם ממרח חומוס וירקות חתוכים בצד



0דק'

סה"כ זמן הכנה

שקשוקה לצד לחם עם ממרח חומוס וירקות חתוכים בצד

מצרכים:

1 בצל קצוץ דק

800 גר' עגבניות מרוסקות

2 ביצים

ופלפל שחור לפי הטעם

אופן ההכנה:

מטגנים את הבצל עד להשחמה קלה. מוסיפים את קופסת עגבניות מרוסקות. מתבלים בפלפל שחור. שוברים 2 ביצים ושופכים בזהירות מעל לבלילה. ממשיכים לטגן על אש בינונית - קטנה עד שהביצה מתקשה ומבושלת היטב. מגישים עם יחד עם לחם/לחמנייה/צנים עם ממרח חומוס וירקות חתוכים בצד.

לא לשכוח להציע לתינוק מים בארוחה. מים הוא המשקה המומלץ לילדים. מיצים עשירים בסוכרים, תורמים לתחושת שובע מוטעית, להשמנה ועששת.