

## Szakszuka z łososiem

**KOLACJA – ok. 615 kcal/porcja**

### Składniki (1 duża porcja)

cebula – 1 sztuka (115 g – 46 kcal)  
czosnek – 1 ząbek (5 g – 7 kcal)  
łosoś wędzony – porcja (80 g – 122 kcal)  
olej słonecznikowy – 1 łyżka (10 g – 90 kcal)  
sól – szczypta  
kmin rzymski – ½ łyżeczki (3g – 1 kcal)  
pomidory w puszcze krojone – 1 puszka (400 g – 140 kcal)  
ostra papryka – wg uznania  
koncentrat pomidorowy – 2 łyżki (50 g – 46 kcal)  
jajka – 2 sztuki (110 g – 160 kcal)  
świeżo zmielony pieprz – wg uznania  
szczypiorek – 2 łyżki (10 g – 3 kcal)



## Sposób przygotowania

1. Pokrój cebulę w pióra, drobno posiekaj ząbek czosnku oraz pokrój w kawałki łososia.
2. Cebulę podsmaż na niewielkiej ilości oleju, dodaj szczyptę soli, pod koniec smażenia dodaj drobno posiekany czosnek, a następnie kmin rzymski.
3. Do podsmażonej cebuli i czosnku dodaj pomidory z puszki. Zamieszaj i smaż ok. 5 minut.
4. Dodaj ostrą paprykę i koncentrat pomidorowy. Smaż kolejne 5 minut.
5. Dodaj pokrojonego w duże kawałki łososia.
6. Zrób w sosie 2 wgłębienia i wbij w nie jajka. Smaż pod przykrywką, około 3 minut, aż jajka się zetną.
7. Gotową szakszukę dopraw według uznania i posyp posiekany szczypiorkiem.



## POMIDORY

Zawierają likopen, nadający im czerwoną barwę. Jest on antyutleniaczem, który zapobiega zawałom serca i rozwojowi miażdżycy.