

**SIEMENS**

## Shakshuka verde.

Tempo risparmiato in totale con varioSpeed: 31 o 29\* minuti.

### Tipo di piatto

Ideale per la colazione.  
Apporto calorico medio.

### Accessori per la cucina

Griglia, teglia da forno con coperchio

### Valori nutrizionali

Energia (Kcal): 326  
Proteine (g): 27,7  
Carboidrati (g): 9,0  
Grassi totali (g): 9,5

### Suggerimenti

Se desiderate una nota piccante più forte e un gusto molto originale, aggiungete della harissa alla salsa.

Consigliamo di gustare il piatto accompagnandolo con del pane piatto o, per una versione più leggera, con delle gallette di riso soffiato.

## Per 4 persone

### INGREDIENTI

#### Per le verdure:

500 g di bietole verdi; 1 mazzetto di coriandolo fresco, 25 g;  
1/2 mazzetto di aneto fresco, 12 g

#### Per la salsa:

20 g di peperoncino serrano, al netto dei semi, tritato;  
1 cucchiaino di cumino macinato;  
1 cucchiaino di paprika affumicata;  
1/4 di cucchiaino di cannella macinata;  
1/4 di cucchiaino di semi di coriandolo macinati;  
100 ml di acqua;  
60 ml di olio d'oliva;  
1 cucchiaino di sale, 5 g

#### Per soffriggere:

2 cucchiaini d'olio d'oliva, 24 ml;  
200 g di cipolla affettata

#### Per le uova:

4 uova

#### Per decorare:

1 cucchiaino di sale, 5 g;  
1 cucchiaino di peperoncino in scaglie

### PREPARAZIONE

1. Lavare le bietole, il coriandolo e l'aneto in acqua fredda e far sgrondare l'acqua in eccesso. Rimuovere le coste e i gambi dalle bietole e mettere da parte.
2. Conservare a parte solo le foglie di 3 rametti di coriandolo e di aneto per la decorazione finale. Tritare grossolanamente il coriandolo e l'aneto rimanenti con i gambi e mettere da parte, serviranno poi per la salsa.
3. Sistemare le foglie di bietola in una teglia da forno e coprire. Cuocere come indicato.
4. Raffreddare subito completamente sotto acqua fredda. Sgocciolare e strizzare l'acqua in eccesso.
5. Tritare grossolanamente le foglie di bietola e trasferirle in un mixer. Aggiungere il coriandolo e l'aneto tritati e tutti gli ingredienti per la salsa e frullare fino ad ottenere un composto liscio; aggiustare di sale.
6. Tagliare le coste delle bietole trasversalmente ricavando delle fette di 0,2 cm di spessore.
7. Versare l'olio d'oliva in una teglia da forno e unire le cipolle affettate. Cuocere come indicato.
8. Aggiungere le coste delle bietole affettate e cuocere come indicato.
9. Versarvi la salsa e mescolare. Con un cucchiaio creare 4 piccoli incavi dentro cui rompere un uovo ciascuno. Cuocere in forno come indicato.
10. Cospargere con foglie di aneto e coriandolo. Cospargere con poco sale e un po' di scaglie di peperoncino. Servire.

**IMPOSTAZIONI CONSIGLIATE:**  
vedere la pagina seguente



## Shakshuka verde.

Ricetta base per forni Siemens varioSpeed.  
Ricetta per forno tradizionale e combinato con microonde.

### Impostazioni con il forno varioSpeed

#### Forno da 60 cm

Per sbollentare le bietole: teglia da forno con coperchio, posizionata sulla griglia - livello 2; microonde 600 W; tempo: 6 minuti.

Per soffriggere la cipolla e le bietole: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; forno combinato con microonde: Aria Calda 4D / 180 °C / 360 W; per cuocere la cipolla: 13 minuti, per cuocere le bietole: 5 minuti; tempo di cottura totale: 18 minuti.

Per cuocere le uova nella salsa: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; forno combinato con microonde: Aria Calda 4D / 220 °C / 180 W; tempo: 6 minuti.

#### Forno da 45 cm

Per sbollentare le bietole: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno con coperchio, posizionata sulla griglia - livello 1.

Per soffriggere la cipolla e le bietole: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 1.

Per cuocere le uova nella salsa: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 1 e tempo: 5 minuti.

### Impostazioni alternative (funzione di riscaldamento tradizionale)

#### Forno da 60 cm

Per sbollentare le bietole: teglia da forno con coperchio, posizionata sulla griglia - livello 2; Aria Calda 4D a 200 °C; tempo: 15 minuti.

Per soffriggere la cipolla e le bietole: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; Aria Calda 4D a 220 °C; per cuocere la cipolla: 22 minuti, per cuocere le bietole: 9 minuti; tempo di cottura totale: 31 minuti.

Per cuocere le uova nella salsa: teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 2; Aria Calda 4D a 220 °C; tempo: 15 minuti.

#### Forno da 45 cm

Per sbollentare le bietole: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno con coperchio, posizionata sulla griglia - livello 1.

Per soffriggere la cipolla e le bietole: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 1 e per cuocere le bietole: 8 minuti; tempo di cottura totale: 30 minuti.

Per cuocere le uova nella salsa: come il forno da 60 cm, eccetto che per la teglia da forno posizionata sulla griglia - livello 1 e tempo: 13 minuti.

Tempo risparmiato in totale con varioSpeed: 31 o 29\* min

\* con il forno da 45 cm