



Chefs@Home introduces you to chefs – a chef is someone whose job is to cook. Many of these cooks started cooking when they were kids!

## Can you try something new?

- What food or snack can you cook or eat that is different from last week, or that is totally brand new?
- The mediterranean diet is full of fresh, nutrient filled vegetables such as cucumbers, peppers, tomatoes and olives. Count and see how many vegetables you eat in a day!
- One way Jamil learned to cook was by spending time in the kitchen as a kid. Spend time in the kitchen this week helping someone cook or tasting food for them!
- See how many fun, healthy foods you can fit on your plate this week!



Show us what you tried!

Email us a picture to: [info@TABLEnc.org](mailto:info@TABLEnc.org)

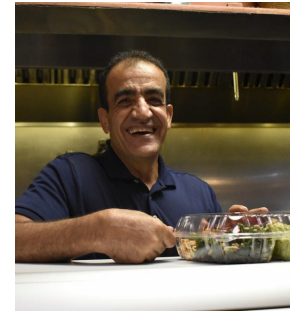
## FUN FOOD FACTS

### Did you know?

- Red bell peppers are actually green bell peppers that have been left on the vine to ripen.
- There is such a thing as National Garlic Day that is celebrated on April 19th every year.
- Tomatoes contain lycopene, an antioxidant that helps your heart and fights against certain cancers.

## Jamil Kadoura

Owner, Mediterranean Deli



- Cooking makes me relaxed and at peace because people generally talk peace and love over a dining room table. And, I learned the most on how to cook from my mother.
- One special memory I have growing up is when I was in high school, on my break, I would help a falafel stand guy make food in exchange for my lunch.
- One of my favorite foods, along with beautiful memories as a child, is my mom making Shakshuka in a shallow pan. All the kids would sit around and dip in the pan. (No forks or plates. Fingers only)
- The best advice I can give to an aspiring chef – speak Spanish, always focus on consistency in your food, and be creative in trying new dishes. Only consider being a chef if you like cooking. It is stressful with a lot of sacrifice. Do not do it for money alone. Do it because you love it.
- My wife said a fun fact about me is that I watch the Andy Griffith show every day.
- My job has led me to meet a lot of wonderful people along my journey. I've met so many special friends, besides my success.
- A day in the life at Med Deli...no day is ever the same. There are new surprises everyday. You are never bored. As quoted in Forrest Gump, " Life is like a box of chocolates, you never know what you're gonna get! "

## Shakshuka

4 tbsp olive oil

2 tbsp harrissa seasoning or hot sauce

2 1/2 tbsp tomato paste

2 1/2 red bell peppers, cut in 1/4 inch cubes

5 garlic cloves, finely chopped

1 1/2 tsp cumin

1 tsp salt

5 large tomatoes, chopped

5 large eggs

Saute garlic & oil on low heat for 2 mins. Add bell pepper, harissa, tomato paste, cumin, & salt. Simmer on low heat for 10 mins. Add tomatoes, simmer for 10 more mins until mixture is soft and blended. Crack 5 eggs on top of the mixture, 1 1/2 inches apart. Drag egg whites with a fork. Cook about 8 minutes until egg whites are done and egg yolks are runny. Scoop portions with 1 egg and serve with 1 tbsp labneh or greek yogurt on the side and pita.



209 E. Main St. • Carrboro  
TABLEnc.org • 919.636.4860



¡Bienvenidos a Cocineros@Casa! Vamos a introducirles a algunos cocineros local y nacional. Un cocinero es alguien que cocinar para su trabajo. ¡Muchos de estos cocineros comenzaron en la cocina cuando eran niños!

## ¿Puede probar algo nuevo?

- ¿Qué comida o bocadillo puedes cocinar o comer que sea diferente de la semana pasada, o que sea totalmente nuevo?
- La dieta mediterránea está llena de verduras frescas llenas de nutrientes como pepinos, pimientos, tomates y aceitunas. ¡Cuente y vea cuántas verduras come en un día!
- Una forma en que Jamil aprendió a cocinar fue pasando tiempo en la cocina cuando era niño. ¡Pase tiempo en la cocina esta semana ayudando a alguien a cocinar o degustando comida para ellos!
- ¡Vea cuántos alimentos divertidos y saludables puede haber en su plato esta semana!



¡Mostrarnos lo que probaste!  
Nos envía una foto a: [info@TABLEnc.org](mailto:info@TABLEnc.org)

## HECHOS GRACIOSOS

### ¿Ya sabía?

- Los pimientos rojos son en realidad pimientos verdes que se han dejado en la vid para que maduren.
- Existe el Día Nacional del Ajo que se celebra el 19 de abril de cada año.
- Los tomates contienen licopeno, un antioxidante que ayuda al corazón y combate ciertos cánceres.

## Jamil Kadoura

Proprietaria  
Mediterranean Deli



- Cocinar me relaja y me hace sentir en paz porque la gente generalmente habla de paz y amor en la mesa del comedor. Y aprendí más sobre cómo cocinar de mi madre.
- Un recuerdo especial que tengo al crecer es cuando estaba en la escuela secundaria, en mis vacaciones, ayudaba a un tipo de un puesto de falafel a preparar comida a cambio de mi almuerzo.
- Una de mis comidas favoritas, junto con hermosos recuerdos cuando era niño, es que mi mamá preparaba Shakshuka en una sartén poco profunda y todos los niños se sentaban y se sumergían en la sartén. (Sin tenedores ni platos. Solo con los dedos)
- El mejor consejo que puedo dar a un aspirante a chef es que hable español, que siempre se centre en la coherencia en su comida y sea creativo al probar nuevos platos. Solo considera ser chef si te gusta cocinar. Es un negocio estresante con mucho sacrificio. No lo hagas solo por dinero. Hazlo porque te encanta.
- Mi esposa dijo que un dato curioso sobre mí es que veo el programa de Andy Griffith todos los días.
- Mi trabajo me ha llevado a conocer a muchas personas maravillosas a lo largo de mi viaje. He conocido a muchos amigos especiales, además de mi éxito.
- Un día en la vida en Mediterranean Deli... ningún día es igual. Cada día hay nuevas sorpresas. Nunca te aburres. Como se cita en Forrest Gump, "La vida es como una caja de bombones, ¡nunca sabes lo que vas a conseguir! "

## Shaksuka

2 cucharadas de aceite de oliva	5 dientes de ajo finamente picados
2 cucharadas de condimento harissa o salsa picante	1 1/2 cucharadita de comino
2 1/2 cucharadas de pasta de tomate	1 cucharadita de sal
2 1/2 pimientos rojos cortados en cubos de 1/4 de pulgada	5 tomates grandes, picados
	5 huevos grandes

Saltee el ajo y el aceite de oliva a fuego lento durante 2 minutos. Agregue pimiento, harissa, pasta de tomate, comino y sal. Cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue los tomates, cocine a fuego lento durante 10 minutos más hasta que la mezcla esté suave y combinada. Rompe 5 huevos grandes encima de la mezcla, separados por 1 1/2 pulgadas. Arrastra las claras de huevo con un tenedor. Cocine unos 8 minutos hasta que las claras de huevo estén cocidas y las yemas de huevo líquidas. Saque porciones con 1 huevo y sirva con 1 cucharada de labneh o yogur griego a un lado y pita.