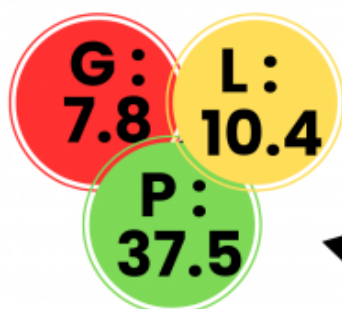


Nom de la boutique

RECETTE KETO ANDALOUSE : POLLO CON TOMATE !

Pour 1 portion :



"Pollo con tomate"

Ingredients :

Pour 4 personnes

- 480 g de blancs de poulet
- 2 oignons
- 3 tomates moyennes (400 g)
- 2 càs d'**huile d'olive vierge extra La Tourangelle**
- 1 gousse d'ail
- 50 g de poivrons rouges
- Sel & poivre



*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com

"Pollo con tomate"

Pour 4 personnes

Étapes :

1. Faites revenir les blancs de poulet 4 à 5 min à la poêle dans 2 cuil. à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Salez, poivrez.
2. Retirez-les. Dans la même poêle, ajoutez les oignons émincés, les poivrons coupés en dés, l'ail pressé ainsi que les tomates en dernier. Faites cuire 5 min à feu vif en mélangeant. Salez, poivrez.
3. Remettez le poulet dans la poêle. Rectifiez l'assaisonnement. Terminez la cuisson 20 min à feu doux. Au moment de servir, parsemez de persil ciselé.

