

RECETTE KETO ANDALOUSE : SALSICHAS AL VINO !

DÉGUSTATION :

Plongez au cœur de l'Andalousie avec cette recette typique et gourmande, à déguster en tapas avec des amis ou en tant que plat !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 20 min

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

HUILE D'OLIVE LA TOURANGELLE

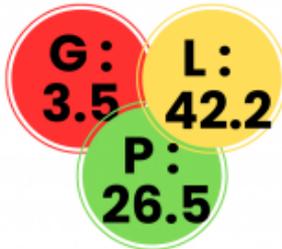
NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec **la table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : **G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines**

Salsichas al vino

Pour 1 portion :



Ingédients :

Pour 4 personnes

- 600 g de saucisse fraîche
- 1 oignon
- 200 ml de vin blanc sec de cuisine
- 2 gousses d'ail
- 1/2 petit piment rouge
- 2 càs **d'huile d'olive vierge extra***
- Laurier
- Persil
- Poivre

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

"Salsichas al vino"



Étapes :

1. Faire revenir l'ail, le piment et l'oignon finement hachés dans un peu d'huile d'olive.
2. Ajouter ensuite les saucisses, le laurier et le poivre.
3. Laisser mijoter quelque temps et couvrir de vin blanc.
4. Faire cuire à feu vif de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que le vin se soit évaporé
5. Baissez le feu et laissez mijoter quelques minutes, saupoudrez de persil frais et c'est prêt !

MY
KETO
HELP

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