

RECETTE KETO ANDALOUSE : POLLO CON TOMATE !

DÉGUSTATION :

L'Andalousie s'invite à votre table, en tapas ou en plat principal avec cette recette colorée et gourmande !

TEMPS :

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

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

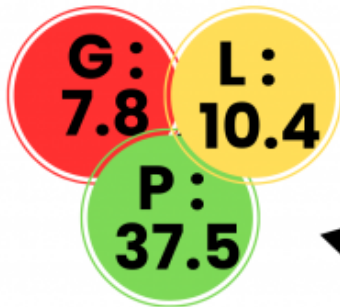
HUILE D'OLIVE LA TOURANGELLE

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**

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



MY
KETO
HELP

*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.

