

RECETTE KETO : FRIT-ATA CHORIZO & POIVRONS GRILLÉS, OLÉ !

DÉGUSTATION :

Découvrez la 'Frit-ata Chorizo & Poivrons Grillés, Olé!' : une fusion cétogène du petit déjeuner espagnol par excellence. Là où le chorizo rencontre la douceur des poivrons grillés dans une danse flamboyante d'arômes. C'est la frittata qui fait chanter vos papilles au rythme du flamenco..

TEMPS :

Préparation :15 min

Cuisson : 45 minutes

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**



Frit-tata au chorizo & poivrons grillés Olé!



Pour 1 Portion:



Ingrédients :

Pour 2 personnes

- 30 g de chorizo mi-sec
- 1/2 poivron
- Persil
- Ciboulette
- 50 g de roquette
- 2 œufs
- Sel, poivre

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



Frit-tata au chorizo et poivrons grillés Olé!

Étapes :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Déposez les poivrons sur la grille du four recouverte de papier cuisson puis les mettre en cuisson 30 min jusqu'à ce qu'ils soient brunis et que la peau soit boursouflée. Laissez refroidir puis ôtez la peau. Coupez en dés.
3. Tranchez le chorizo en grosse rondelles, rincez, séchez et hachez les herbes.
4. Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez les herbes, le poivron en dés, le chorizo, salez et poivrez à votre goût.
5. Mélangez et versez le tout dans un plat allant au four préalablement recouvert de papier sulfurisé.
6. Enfournez 15 min
7. Laissez refroidir quelques minutes, démoulez et parsemez la frittata de roquette avant de servir !

Bonne dégustation !

