

Bonite aux poivrons

(Inspiré de la recette: "ragout de congre
aux poivrons" p. 120 "Guía del pescado
y el marisco") La recette est aux
vivants.

Poisson: 1 kg
Poivrons: 300g
Tomates: 300g
Oignons: 300g
Ail haché: 6 gousses
Vin blanc sec: 1 dl
Huile d'olive, sel, poivre.

Laver et bien nettoyer le poisson et le couper
en tranches de 4 cm environ.

Couper les poivrons, les tomates et les oignons
en morceaux.

Dans une casserole, chauffer l'huile
d'olive, mettre l'ail et le faire revenir,
ajouter le poisson. Cuire pendant
quelques minutes.

Ajouter les poivrons, les tomates, les oignons
mélanger pendant quelques instants,
assaisonner, arroser avec le vin,
couvrir et mijoter pendant 20 mn.

Servir.

N.B: on peut mélanger du riz cuit à part
et faire mijoter pendant quelques mn.