

4 pers.

Recette espagnole

Delicieux

"Fritada" de tomates et poivrons

1 Kg de poivrons rouges coupés en petits morceaux

1 Kg de tomates

2 oignons moyens

4 gousses d'ail

huile d'olive

1 c. à c. de sucre

Sel, poivre -

Épices: gingembre, coriandre,
paprika doux, cardamome,

~~Couper les poivrons en petits morceaux~~
Éplucher les tomates après les avoir ébouillantées.

Les couper en morceaux.

Éplucher et couper en petits morceaux les oignons.

Éplucher l'ail et l'écraser.

Dans une poêle, verser l'huile. Faire cuire très lentement l'oignon.

Quand il est translucide, mettre l'ail, puis les poivrons. Couvrir. Laisser cuire lentement pendant 1 dizaine de min.

Incorporer alors les tomates. Assaisonner. Laisser cuire toujours à feu lent jusqu'à cuisson complète.

On peut servir la fritada entourée de croutons frittés.

* Dans le wok la fritada est plus aigre.