



Les plats principaux

Poulet à l'espagnole

Pour 4 personnes.

Ingrédients

3 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à café poudre de paprika
poivre
sel
4 poulet (côtelettes)
6 cuillères à soupe d'huile d'olive
400 grammes de tomates (en conserve)
2 poivrons verts (in blokjes)
1 oignon (coupé grossièrement)
2 cuillères à soupe de purée de tomate
5 décilitres de bouillon de poulet
1 citron (jus, zeste râpé)
125 grammes d'olives (vert, avec pigment)

Méthode de préparation

Mélangez la farine avec le paprika, une pincée de sel et un peu de poivre. Déposez le mélange et les hauts de cuisses de poulet dans un sachet en plastique et secouez vigoureusement.

Faites revenir le poulet pendant 4 minutes dans l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon, les tomates, le concentré de tomates, le poivron vert et le bouillon.

Laissez mijoter le tout pendant 4 heures. Ajoutez les olives, le jus de citron et le zeste de citron à la dernière minute. Servez de préférence avec du riz.

