

Roti de Porc aux fèves et chorizo

Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :45 min

Calories par portion : 352.167 Kcal

Charge glycémique par portion: 1.2

Les ingrédients

- 300.0 gr Fève
- 700.0 gr Roti de veau
- 20.0 gr Chorizo
- 1.0 u Poivron rouge
- 1.0 u Oignon
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'Olive

Dans une cocotte en fonte, faire chauffer l'huile d'olive et y mettre à dorer la viande sur tous ses cotés. Retirer la viande, et la mettre en attente dans une assiette. Puis mettre l'oignon épluché et coupé en cube, les dés de poivrons rouge et les dés de chorizo dans la cocotte.

Placer la viande au-dessus des oignons, des dès de poivron et du choriso. Mettre les fèves à cuire avec le tout.

Laisser cuire à feu doux pendant 45min. Vérifier la cuisson du roti en piquant une lame de couteau et sans que du sang en sorte.

Servir chaud accompagné de riz ou de blé cuit.