


Côtelette de porc à la salsa brava



La différence est là.

 Durée totale: 30 min

 Temps actif: 30 min

 Facile



Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 côtelettes de porc suisse
- 600 g tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3 cs huile d'olive
- 1 cs purée de tomates
- sel
- poivre noir du moulin
- 0.5 cc poivre de Cayenne
- 1 cc paprika en poudre fumé
- 1 cs huile d'olive HO ou huile de colza HOLL

Valeurs nutritives

1 Portion enthält ca.:

- 433 kcal
- 38 g de protéines
- 7 g de glucides
- 27 g de lipides

 Sans gluten

 sans lactose

Conseil

La recette est un peu plus rapide avec des tomates en boîte. La salsa brava se marie également bien avec des côtelettes d'agneau.

Préparation

- 1 Sortir les côtelettes de porc du réfrigérateur 30 minutes à l'avance.
- 2 Enlever le pédoncule des tomates et entailler la peau en croix. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante pendant 1 minute, les refroidir sous l'eau froide et retirer la peau. Hacher les tomates.
- 3 Éplucher et hacher finement l'ail et l'oignon et les faire revenir dans de l'huile d'olive dans une petite poêle jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter les tomates et la purée de tomates. Faire cuire à feu doux jusqu'à ce que la plus grande partie du liquide se soit évaporée. Réduire le tout en purée fine, laisser refroidir et assaisonner de sel, de poivre, de poivre de Cayenne et de paprika fumé en poudre.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.



La différence est là.

4

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif. Y saisir les côtelettes des deux côtés pendant 4-5 minutes. Saler et poivrer, servir les côtelettes avec la salsa brava.

Accompagner de pommes de terre sautées au lard et aux oignons et de chou-fleur au four.

Sur viandesuisse.ch, tu découvriras des tutoriels pour préparer la viande à la perfection, des conseils, du savoir-faire culinaire, des stories et bien plus.