Côtelette de porc à la salsa brava

Viande Suisse
Mon choix.

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.

Viande Suisse

Mon choix.

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.