



Fruits de mer aux petits légumes

Temps nécessaire : 20 Minutes / Difficulté : Leicht

Ingrédients

Frutti di Mare Premium »

1 botte d'asperges vertes

250 g de pois mange-tout

1 poivron jaune

250 g de tomates cerises

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

1 gros piment rouge

1 citron bio (zeste)

2 c.à.s d'huile d'olive

Sel

Poivre

Sucre

Préparation

1. Décongelez les Fruits de mer Sélection selon les instructions figurant sur l'emballage.
2. Lavez les légumes et épluchez la moitié inférieure des asperges. Coupez les asperges, les pois mange-tout et le poivron en petits morceaux. Coupez l'oignon en lamelles, retirez les graines du piment puis hachez finement le piment et l'ail.
3. Faites légèrement revenir les asperges dans une grande poêle avec l'huile d'olive, en ajoutant un peu de sucre. Ajoutez ensuite le reste des légumes et faites les cuire brièvement à l'étuvée.
4. Enfin, ajoutez les fruits de mer, faites les cuire de la même façon pendant 1 à 2 minutes, et mélangez. Salez et poivrez si besoin et saupoudrez de zeste de citron.

Conseil : Servez ce plat avec du pain de campagne frais ou de la ciabatta et consommez directement.