



THOMY

VOYAGE AU PAYS DE LA CÔTELETTE!

INGRÉDIENTS

pièces côtelettes de porc de 160 g

pièces petite courge butternut

pièces aubergine

pièces Tomates

pièce Poivron rouge

pièce oignon blanc de taille moyenne

pièces Câpres en conserve

branches de basilic

branches de persil

pièce petit piment vert

pincée Sel, poivre

bouteille Huile de friture

g Sauce BBQ THOMY avec une touche de

INSTRUCTIONS

Étape 1

Effeuillez le persil et le hachez finement avec le piment. Rincer brièvement les côtelettes et bien les sécher. Huiler légèrement, assaisonner de persil haché, de piment, de sel et de poivre. Faire frire ou griller des deux côtés pendant env. 5 minutes

Étape 2

Couper les courgettes et les aubergines en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Couper les tomates en deux. Peler l'oignon rouge et le couper en rondelles. Faire frire les courgettes, les rondelles d'oignon, les aubergines et les tomates dans une poêle à griller avec un peu d'huile des deux côtés pendant quelques minutes. Entre-temps, couper les caprons en deux, hacher le basilic et couper le poivron en rondelles

Étape 3

Couper les légumes frits en petits morceaux. Ajouter les caprons, le basilic, le vinaigre, l'huile d'olive et le poivre. Assaisonner de sel et de poivre. Bien mélanger la caponata et laisser reposer pendant 20 minutes.

brandy