



Filet de poulet cuit au four aux fregolas et légumes frais d'été



10 personnes



Ingrediënten

- 5 pces Filet de poulet cuit au four
- 400 g de fregolas
- 5 poivrons rouges pointus
- 1 poivron jaune
- 1 poivron vert
- 500 g de tomates cerises
- 200 g d'olives noires
- Dressing : 1 botte de basilic, 1 à 2 gousses d'ail, 2 dl d'huile de maïs, huile d'olive, poivre & sel

Bereiding

Cuisez les fregolas al dente dans de l'eau salée et rafraîchissez.

Grillez les poivrons pointus au BBQ jusqu'à ce qu'ils soient à moitié tendres. Laissez-les refroidir, coupez-les en 2 et épépinez-les.

Coupez le poivron jaune et le poivron vert en 4 et épépinez-les. Salez et poivrez, enduisez-les d'un peu d'huile d'olive. Grillez les poivrons, laissez-les refroidir et taillez-les ensuite en brunoise.

Coupez les tomates cerises en 2 et les olives noires en rondelles.

Préparez le dressing : mettez 1 botte de basilic, 1 à 2 gousses d'ail, 2 dl d'huile de maïs, de l'huile d'olive, du poivre et du sel dans le blender et mixez quelques minutes.

Mélangez les pâtes, la brunoise de poivrons, les tomates cerises, les olives noires et la moitié du dressing.

Cuisez le Filet cuit au four à couvert au BBQ, coupez-le en fines tranches puis déposez-les sur les pâtes. Dressez les demi-poivrons pointus sur assiette et complétez avec le mélange de pâtes

mélange de pâtes.

Nappez avec le reste du dressing.

Meer lekkere recepten op Volys.be!

Volys - Oudstrijderslaan 11, B-8860 Lendeledede, Belgie

Tel: (32) (0)51 335020 - Fax: (32) (0)51 314815 - www.volys.be - info@volys.be