



INGREDIENTS

150 g d'oignons
 1 gousse d'ail
 300 g de poivrons rouge, jaune et vert
 25 ml d'huile d'olive
 150 g de chorizo (doux ou fort à votre convenance!)
 250 g de pois chiches en boîte égouttés
 1 dosette de safran
 1 bouillon KUB'OR (ou de poule, déshydraté dans tous les cas)
 100ml d'eau
 sel et poivre

TUPPERWARE

Cuillère à mélange
 MicroCook Rond 2,25 l
 Extra chef

LA RECETTE

A l'aide de l'Extrachef (ou du Turbomax), hâcher grossièrement les oignons et l'ail préalablement épluchés

Dans le Microcook, mettre les poivrons lavés, épépinés et détaillés en fines lanières (avec la Mandochef) , ainsi que le contenu de l'extrachef.

Arroser de l'huile d'olive

Cuire à 600 watts au micro onde, durant 6 min 30, puis laisser reposer durant 3 min

Détailler le chorizo en rondelles, toujours avec laMandochef

Ajouter les rondelles de chorizo, les pois chiches, le safran, le bouillon émiette, l'eau, et l'assaisonnement dans le microcook, mélanger le tout cuire durant 3 min à 600 watts

Laisser reposer

c'est prêt!!!

