INGREDIENTS POUR QUATRE PERSONNES:

-Trois gros poivrons roux

-Deux oeufs.

-De l'huile.

-Du sel.

-Deux petites boîtes de thon mariné sauce.

-Un petit oignon.

ÈLABORATION:

Découpez la partie supèrieure des poivrons. Retirez tous les pépins et lavez bien. Humidifiez les poivrons avec un peu d'eau. Puis jeter du sel à l'interieur et l'extèrieur.

Mettez les poivrons entiers sur un plateau de four avec deux petites verres  d'eau. Mettez les poivrons dans le four jusqu’à ce qu'ils deviennent doux, Retirez les poivrons à temps afin qu'ils ne soient pas secs.

Cuisez les oeufs jusqu'à ce qu'ils deviennent durs, épluchez-les et hachez-les.

Laissez refroidir les poivrons et enlevez la peau. Coupez-les en gros bâtonnets.

Coupez le demi oignon en fines tranches.

Ajoutez, le thon, les oeufs, l'oignon et deux cuillères à soupe d’huile

Melangez les poivrons,le thon, les oeufs, l'oignon et l’huile .

Servez froid.

Isabel López/ martes-jueves 11/13h.