

## LA FRITA



### **INGREDIENTS pour 4 personnes :**

1. - **Il faut de la viande, personnellement, je mets deux escalopes de poulet, deux de dinde et deux tranches de porc (échine).**
2. - **1 gros poivron vert**
3. - **1 gros poivron rouge**
4. - **Huile (je préfère l'huile d'olive)**
5. - **1 boîte de tomates pelées ou des tomates.**
6. - **Laurier, sel, poivre, ail.**
7. - **Un sucre**

### **PREPARATION :**

**Nettoyer les poivrons, les découper en lanières (épaisseur d'un doigt environ), les faire revenir dans l'huile puis les retirer. Faire revenir ensuite les différentes viandes coupées en morceaux. Retirer également. Faire réduire les tomates pelées, épépinées et coupées en petits dés, rajouter un sucre pour l'acidité de la tomate. Rajouter les poivrons, la viande, les épices, l'ail, sel et poivre. Laisser mijoter le tout pendant environ 30 min, à feu doux.**

**Important, ce plat peut être accompagné de frites, c'est succulent et c'est un vrai régal.**