



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Petits Pois A L'Huile D'Olive

Zeytinyağlı Bezelye



1 kg de petits pois écosés
1 oignon
2 carottes moyennes
1 grosse tomate
1 gousse d'ail
1,5 tasse d'huile d'olive
1 tasse d'eau
1 cuillère à café de sucre
1 cuillère à café de sel
Pour la surface ;
8-10 branches d'aneth

- # Lavez les petits pois avec la peau puis sortez les pièces.
- # Mettez de l'huile d'olive dans une casserole ; Quand elle chauffe, rajoutez des oignons hachés finement et des ails. Laissez cuire l'ensemble.
- # Rajoutez des carottes coupé en petit morceaux et du sel. Fermez le couvercle puis laissez cuire à moyenne température.
- # Puis rajoutez des tomates râpés et du sucre. Laissez bouillir les tomates une fois.
- # Rajoutez enfin les petits pois et de l'eau chaude. Laissez cuire couvert à moyenne température pendant 35-40 minutes.
- # Prenez sur une assiette quand il devient tiède. Saupoudrez de l'aneth dessus.

N-B; Si vous préparez avec des petit pois en conserve, il est suffisant de faire cuire 15 minutes.