

Brochettes de poivron grillé à la féta

foodType.0101



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 73.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 0.225

Les ingrédients

- 1.0 u Poivron rouge
- 100.0 gr Feta

Préchauffez le four en position grill

Préparation du poivron

Faites griller le poivron rouge au four en position grill de tous les côtés. Mettez le dans une boîte hermétiquement fermée pour le laisser refroidir, puis une fois tiède, pelez le avec les doigts. Coupez le poivron en lamelles assez longues.

Réalisation des brochettes

Découpez la féta en cube de petite taille (1cm de côté). Entourez les cubes de féta avec une lamelle de poivron rouge et faites tenir le tout ensemble avec un cure dent.

Repos

Laissez reposer au frais avant de servir à l'apéritif.