

Bakailaoa Piperrekin.



Ingrédients pour 4 personnes:

4 Poivrons (2 verts et 2 Jaunes).
500 gr de filets de Cabillaud (sans peau).
2 gousses d'Ail.
1 cuil à soupe de Sucre en poudre.
1 cuil à soupe de Vinaigre de Vin.
1 cuil à café d'Origan sec.
Sel et poivre.

400 gr de Tomates de pleine Terre.
1 Oignon.
500 gr d'Olives Empeltre *Blai PERIS*.
1 pincée de piment d'Espelette.
Quelques brins de Persil plat.
1 cuil à soupe d'Huile d'Olive Extrême Vierge *Oliflix*.

Préparation:

- Laver, épépiner les 4 poivrons et tailler les en lanières.
- Peler l'oignon et l'émincer.
- Eplucher l'ail et l'écraser.
- Concasser les tomates en petits dés, garder le jus.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou une cocotte.
- Y faire suer l'oignon 3 minutes sur feu moyen, sans coloration.
- Ajouter les lanières de poivrons, l'origan et l'ail et les faire sauter 5 minutes.
- Ajouter les tomates, les olives, le sucre, le piment et le vinaigre.
- Saler, poivrer, mélanger bien et couvrir.
- Laisser cuire sur feu doux 10 minutes.
- Couper le cabillaud en 4 portions.
- Les Déposer dans la sauce et les enfoncer légèrement.
- Couvrir et laisser cuire encore 10 minutes (la chair du poisson doit s'effeuiller facilement).
- Rectifier si besoin l'assaisonnement et parsemer de persil juste avant de servir.