



Enchiladas aux Fruits de Mer

Temps de préparation : 20 minutes

Niveau : facile

Ingrédients pour 4 personnes :

300g de fruits de mer congelés

4 tortillas (galette de maïs)

1 poivron vert

1 poivron rouge

1 cuillère à soupe d'ail haché

1 boîte de tomates concassées

1 cuillère à soupe de persil haché

10cl d'huile d'olive

150g de cheddar

Sel, poivre



Préparation :

1. Décongeler et égoutter les fruits de mer.
2. Couper les poivrons en lanières.
3. Saisir les poivrons fortement dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 5 minutes, ajouter les fruits de mer, le concassé de tomates, l'ail et le persil, saler et poivrer.
4. Garnir les tortillas, les rouler, ajouter le cheddar sur le dessus et passer au four chaud à 200°C pendant 15 minutes.
5. Servir avec une salade et du guacamole.