

Recette cookeo risotto dés de lotte



Recette cookeo risotto dés de lotte

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates

240 g de riz

250 g de dés de lotte

1 cube de bouillon de bœuf

1 petit verre de vin blanc

Concentré de tomates

100 g d'oignons congelés

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

200 g de poivrons congelés

200 g de champignons de Paris congelés

Curry

200 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

Cookeo

Moulinex



Risotto de dés de lotte

Calories 180 4 PP

Ingrédients pour 4 personnes

2 tomates
240 g de riz
250 g de dés de lotte
1 cube de bouillon de bœuf
1 petit verre de vin blanc
Concentré de tomates
100 g d'oignons congelés
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
200 g de poivrons congelés
200 g de champignons de Paris congelés
Curry
200 ml d'eau
Sel
Poivre

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons et les dés de lotte avec de l'huile d'olive.

Ajoutez les tomates, les champignons, les poivrons

Versez le verre de vin blanc, le riz. Salez et poivrez. Saupoudrez de curry.

Emiettez un cube de bouillon de bœuf dans de l'eau puis recouvrez les ingrédients.

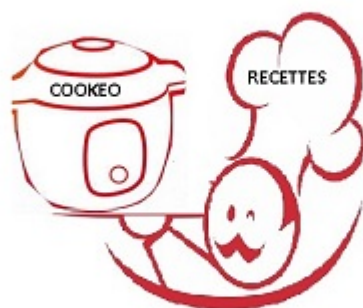
Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn (le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2)

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2 cuillères à café de concentré de tomates et mélangez avant de servir chaud.

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>



1000 RECETTES COOKEO