

Recette cookeo : colombo de sauté de porc le PDF



Téléchargez gratuitement le PDF de cette recette de colombo de sauté de porc en cliquant sur l'image ou [ICI](#)

Colombo de sauté de porc : une recette cookeo



Ingrédients

pour 4 personnes :

500 g de sauté de porc en morceaux

500 g de champignons de Paris congelés

500 g de carottes en rondelles congelées

1 cube de bouillon de boeuf

Poudre de Colombo

Huile d'olive

Sel et poivre

Préparation de ce colombo:

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faire revenir les morceaux de sauté de porc ,les champignons et les carottes en rondelles .

Emiettez le bouillon de bœuf ,salez ,poivrez et versez de l'eau dans la cuve. Saupoudrez de poudre de Colombo.

Versez de l'eau (environ 400 ml)

Mélangez les ingrédients

En mode « **Cuisson rapide** » ou « **Cuisson sous pression** » Démarrer la cuisson – 15 minutes –

Servez chaud

Recette cookeo : colombo de sole



Ingrédients pour 4 personnes pour ce colombo

4 filets de sole tropicale

100 g de champignons de Paris congelés

200 g de carottes congelées

100 g d'oignons congelés

2 Cuillères à café de fumet de poisson

Poudre de colombo

2 cuillères à soupe de crème fraîche

2 cuillères à café de moutarde

Poivre

Préparation : 0 Cuisson 10 mn

Ajoutez les ingrédients en commençant par les oignons ,les champignons,les carottes.

Versez 300 ml d'eau dans la cuve . Ajoutez les 2 cuillères de fumet de poisson Ajoutez la crème fraîche. Saupoudrez de poudre de colombo,Ajoutez les 2 cuillères de moutarde.Poivrez.

Mettez les filets de sole tropicale dans la cuve .

Programmez 10 mn de cuisson rapide.Servez chaud.