

Boulettes légumes recette cookeo express



Boulettes légumes recette cookeo express 290 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

12 boulettes de boeuf

200 g de courgettes congelées

200 g de carottes congelées

1 cube de bouillon de boeuf

Sel

Poivre

300 ml d'eau

1 verre de vin blanc (100 ml)

Préparation

Déposez l'ensemble des ingrédients dans la cuve : les boulettes de boeuf, les carottes; les courgettes.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Versez l'eau, le verre de vin blanc et émiettez le cube de bouillon de boeuf.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud