

Boulgour tomates recette cookeo



Boulgour tomates recette cookeo

360 CALORIES 7 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de boulgour

1 petite boîte de tomates pelées

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 oignon

100 ml de vin blanc

200 ml d'eau

Sel et poivre

Préparation

Épluchez votre oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux d'oignon

Ajoutez le boulgour dans la cuve puis les tomates pelées

Versez le vin blanc et l'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de boulgour / 2

Servez chaud