

Calamars tomates weight watchers cookeo : qui veut réaliser cette recette?



Calamars tomates weight watchers cookeo

Qui veut réaliser cette recette issue du livre « super facile weight watchers » ? Le principe est simple j'ai transformé la recette originale pour l'adapter au cookeo mais je ne l'ai pas réalisée. Le principe du jeu est simple ,vous réaliser la recette et vous me proposez la photo . Les meilleures photos seront publiées dans cet article avec votre nom si vous le souhaitez.

Pour les photos vous pouvez les diffuser dans le groupe ou la page facebook sous la publication de l 'article.

Si toutefois dans la recette proposée vous trouvez quelque chose qui ne va pas , contactez moi .

Ingrédients pour 4 personnes

480 g de calamars surgelés

1 échalote

250 g de tomates cerises

2 cuillères à café d'huile d'olive

200 g de pulpe de tomates en dés

1 brin de basilic

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Préparation

Hachez l'échalote.

Lavez les tomates cerises

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve

Faites revenir les morceaux échalotes hachés pendant une minute .

Ajoutez les tomates cerises et les anneaux de calamars et faites revenir pendant 2 minutes

Verser la pulpe de dés de tomates et versez 100 ml d'eau

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide sous pression

Programmer 5 mn

Servez chaud

