

Colin lentilles carottes recette cookeo



Colin lentilles carottes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

2 filets de colin ou autre
1 oignon

400 g carottes

250 g de lentilles

750 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Rincez les lentilles.

Coupez l'oignon en morceaux

Coupez les carottes en morceaux

Mode dorer

Faites revenir les morceaux d'oignon avec l'huile d'olive .

Saupoudrez de curry

Ajoutez les carottes

Versez les lentilles dans la cuve.

Versez l'eau dans la cuve.

Déposez le poisson dans la cuve du cookeo Salez et poivrez.

Cuisson rapide ou sous pression Programmez 15mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates mélangez .

Servez chaud.