

Courgettes chorizo recette cookeo



Courgettes chorizo recette cookeo

175 CALORIES 4 PP 3 SP

Ingrédients pour 4 personnes

800 g de courgettes

80 g de chorizo

1 oignon

Préparation

Lavez vos courgettes et coupez les en morceaux ou en rondelles.

Versez 200 ml d'eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les courgettes.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en mode dorer .

Quand le préchauffage est terminée déposez les oignons et les rondelles de chorizo dans la cuve .

Ajoutez les morceaux de courgettes et faites les revenir avec l'oignon et le chorizo.

Servez Chaud