

Courgettes thon tomates recette cookeo



Courgettes thon tomates recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de courgettes

1 boîte de thon au naturel

1 petite boîte de tomates pelées

1 oignon

1 gousse d'ail

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Curry

100 ml de vin blanc

50 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux.

Hachez l'ail et l'oignon

Egouttez le thon .

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve ,quand l'huile est chaude faites dorer les oignons et l'ail haché ,ajoutez les morceaux de courgettes.

Ajoutez le thon égoutté dans la cuve.

Versez le vin blanc et l'eau .

Ajoutez les tomates pelées.

Emiettez le cube de bouillon de bœuf dans la cuve .

Saupoudrez de curry .

Salez et poivrez et selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates ,mélangez et servez chaud avec du riz par exemple .