Curry de légumes recette cookeo

Curry de légumes recette cookeo

250 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

1 oignon

3 courgettes

3 tomates

1 aubergine

3 pommes de terre

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

Sel

Poivre

Curry

1 branche de persil

2 carottes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

200 ml d’eau

Préparation

Coupez les carottes en rondelles.

Epluchez et coupez en morceaux les pommes de terre et rincez les sous l’eau.

Lavez l’aubergine et les courgettes puis coupez-les en rondelles ou en morceaux.

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve. Quand l’huile est chaude faites dorer les oignons.

Ajoutez les morceaux de tomates au bout de 2 mn de fonction dorer

Ajoutez les courgettes et les morceaux d’aubergine et les pommes de terre.

Ajoutez les carottes

Salez et poivrez

Saupoudrez de curry.

Versez 200 ml d’eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Versez 50 ml de vin blanc.

Ajoutez le persil ciselé.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud