

Dinde aux 2 légumes recette cookeo



Dinde aux 2 légumes recette cookeo

Voici une recette Cookeo facile et rapide à réaliser. Elle présente peu de calories. Elle peut se consommer avec des pâtes et du riz ou simplement telle quelle.

260 CALORIES 5 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

600 g d'escalopes de dinde

800 g de tomates

1 oignon

600 g de courgettes

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les escalopes de dinde en morceaux.

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Lavez et coupez les courgettes en morceaux.

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposer les morceaux d'oignons dans la cuve. Faites dorer les morceaux d'oignons pendant 2 minutes.

Ajouter ensuite les morceaux d'escalope de dinde. Faites dorer 2 minutes.

Ajoutez ensuite les courgettes coupées en morceaux, les tomates. Faites dorer 2 minutes.

Salez et poivrez selon convenance.

Versez 50 ml de vin blanc et 50 ml d'eau. Emietter votre cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn.

Servez chaud

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr