

Dinde poivrons courgettes recette cookeo



Dinde poivrons courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de dinde

400 g de courgettes congelées ou fraîches

200 de poivrons congelés ou 1 poivron frais

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Epluchez et coupez l'oignon en morceaux.

Epépinez le poivron et coupez le en morceaux si c'est du poivron frais

Coupez les escalopes en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve et faites dorer les morceaux d'oignons quand l'huile est chaude.

Saupoudrez de curry .

Ajoutez les morceaux d'escalopes pour les faire dorer.

Ajoutez les morceaux de poivrons

Ajoutez la boîte de tomates pelées

Versez 100 ml de vin blanc.

Versez 100 ml d'eau

Emiettez un cube de bouillon de bœuf

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn de cuisson

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

Servez chaud.