

Escalopes porc carottes express recette Cookeo



Escalopes porc carottes express recette Cookeo

250 CALORIES 5 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de porc

400 g de carottes

1 oignon

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel

Poivre

Préparation

Coupez les carottes en rondelles

Coupez les escalopes e porc en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Lavez et ciselez le persil

Mode dorer

Versez l'huile dans la cuve. Quand l'huile est chaude déposez les oignons et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les morceaux de porc et faites dorer 2 mn.

Ajoutez les carottes, le persil, le vin blanc, l'eau et le cube de bouillon de bœuf.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Pour une viande bien tendre 15 mn.

Servez chaud.

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr