

Escalopes poulet poivrons recette cookeo



Escalopes poulet poivrons recette cookeo

280 CALORIES 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

1 oignon

2 poivrons

100 ml de vin blanc

100 ml d'eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boîte de tomates pelées

Sel

Poivre

Préparation

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez l'oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve .Quand l'huile est chaude faites dorer les escalopes de poulet

Ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire dorer.

Versez 100 ml de vin blanc et la boîte de tomates pelées avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud