

Fiche cookeo boulettes boeuf bourguignones



Fiche cookeo boulettes boeuf bourguignones

285 CALORIES 7 PP 8 SP



Boulettes boeuf Bourguignonnes

285 CALORIES 7 PP 8 SP

Ingrédients pour 4 personnes

16 boulettes de bœuf

300 g de carottes

100 g d'oignons

1 petite boîte de tomates pelées

1 cube de bouillon de bœuf

1 petite boîte de champignons de Paris

4 cuillères de Concentré de tomates

Sel

Poivre

Huile d'olive



Préparation

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les boulettes de bœuf. Ajoutez ensuite les oignons et les champignons de Paris.

Ajoutez ensuite les carottes et les tomates pelées.

Versez le verre de vin rouge et 200 ml d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée, ajoutez 4 cuillères à café de concentré de tomates.

Si vous trouvez que votre sauce n'est pas assez épaisse.

Alors repassez en mode dorer et ajoutez une cuillère à café ou 2 de maïzena et faites dorer jusqu'à épaississement.

Quand la sauce a épaissi servez chaud avec un féculent de votre choix

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<http://recettescookeo.net/>