

Filet mignon 3 légumes recette cookeo



Filet mignon 3 légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 filet mignon

500 g de tomates

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

1 poivron

2 courgettes

1 aubergine

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de bœuf

Concentré de tomates

Sel

Poivre

Curry

Préparation

Lavez et coupez les tomates ,les courgettes et l'aubergine en morceaux.

Mode dorer

Versez de l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir le filet mignon quand le préchauffage est terminé

.

Versez 150 ml d'eau,50 ml de vin blanc et un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 20 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez les morceaux de tomates, de courgettes, d'aubergines dans la cuve.

Reprogrammez 5 mn de cuisson

Quand la cuisson est terminée ajouter le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud ensuite