

Filets maquereaux citron express cookeo



Filets maquereaux citron express cookeo

185 CALORIES 4 PP 0 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 filets de maquereaux

Papier sulfurisé

Sel

Poivre

Persil déshydraté

200 ml d'eau

Jus de citron

Préparation

Déposez du papier sulfurisé dans le panier vapeur du cookeo

Déposez les filets de maquereaux dans le panier vapeur

Salez, poivrez

Saupoudrez de persil déshydraté

Versez 200 ml d'eau dans la cuve.

Déposez le panier vapeur dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud avec un filet de citron et d'huile d'olive