

# Frittata tomates courgettes au cookeo la fiche



Cookeo Recettes



## Frittata tomates courgettes

### Ingédients pour 4 personnes

6 œufs/1 oignon/1 courgette

2 tomates

3 cuillères à soupe d'huile /Sel/ Poivre

### Préparation

Cassez et battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez  
Coupez l'oignon en morceaux.

Lavez et coupez les tomates et les courgettes en morceaux

### Mode doré

Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux de d'oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.

Ajoutez les oignons et faites revenir 2 mn avec les champignons de Paris

Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction doré

### Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 2 mn. Avant les 2 mn un code d'erreur eau va être signalé (voir la vidéo). Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle.

Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l'omelette se retrouve dans l'assiette.

Servez chaud.

# Frittata tomates courgettes

## Ingédients pour 4 personnes

- ✓ 6 œufs / 1 oignon / 1 courgette
- ✓ 2 tomates
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile / Sel / Poivre

## Préparation

- 1 Cassez et battez les œufs dans un saladier. Salez et poivrez.



## Mode doré

- 1 Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.
- 2 Coupez l'oignon en morceaux.



## Mode doré

- 3 Versez l'huile dans la cuve et quand l'huile est chaude faites revenir les morceaux d'oignons, tomates et courgettes pendant 5 mn.



- 4 Versez les œufs battus dans la cuve et arrêtez la fonction doré.
- 5 Cuisson rapide ou sous pression  
Programmez 2 mn. Avant les 2 mn un code d'erreur eau va être signalé (voir la vidéo).  
Arrêter alors tout de suite votre cookeo et ouvrez le couvercle.



- 6 Déposez une assiette dessus la cuve et retourner la cuve pour que l'omelette se retrouve dans l'assiette.



- 7 Servez chaud.

Quelle fiche préférez -vous ?