

Frittata tomates courgettes au cookeo la fiche



Cookeo Recettes



Frittata tomates courgettes

Ingrédients 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 dorer

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 dorer

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

Ingrédients 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 dorer •

- 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 dorer •

- 4 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 dorer



- 4 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 cookoo et ouvrez le couvercle.

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

- 6 Servez chaud.



Quelle fiche préférez -vous ?