

# Goulash cookeo weight watchers



## Goulash cookeo weight watchers 8PP 11 SP

### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande de bœuf

600 g de pommes de terre

4 gousses d'ail ou ail déshydraté

200 g d'oignons congelés ou frais

2 Cuillères à café d'huile d'olive

4 tomates

Paprika

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d'eau

4 cuillères à café de crème fraîche

Sel Poivre

### **Préparation**

#### **Mode dorer**

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrez, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

#### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 14 mn.

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.

Servez chaud



**Ingrédients pour 4 personnes**

500 g de viande de bœuf  
600 g de pommes de terre  
4 gousses d'ail ou d'ail déshydraté  
200 g d'oignons congelés ou frais  
2 Cuillères à café d'huile d'olive  
4 tomates  
Paprika  
1 cube de bouillon de bœuf  
500 ml d'eau  
4 cuillères à café de crème fraîche  
Sel Poivre



**Préparation**

**Mode dorer**

Faites revenir dans l'huile d'olive la viande, puis les oignons.

Ajoutez les tomates coupées en morceaux.

Salez, poivrer, saupoudrez de paprika .Versez l'ail.

Ajoutez les morceaux de pommes de terre. Versez un bouillon composé d'eau et du cube de bouillon de bœuf.

**Cuisson rapide ou sous pression**

**Programmez 14 mn.**

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 4 cuillères à café de crème fraîche.

**Servez chaud**