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, 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

Goulash cookeo weight watchers

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