Lentilles chorizo weight watchers cookeo

Lentilles chorizo weight watchers cookeo

415CALORIES 9 PP 9 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

140 g de chorizo

100 g d’oignons

400 g de carottes

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

1 boite de tomates concassées

Sel

Poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir les oignons avec le chorizo coupé en rondelles .

Ajoutez les carottes et les lentilles .

Ajoutez La boite de tomates concassées.

Recouvrez d’un bouillon constitué d’eau et du cube de bouillon de bœuf émietté

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 15 mn