

Lentilles tomates curry recette cookeo



Lentilles tomates curry recette cookeo

180 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles vertes du Berry

300 g de tomates (4 tomates environ)

100 g d'oignons congelés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cube de bouillon de légumes

Sel

Poivre

Curry

1,5 l d'eau

1 petite boîte de concentré de tomates

Préparation

Coupez les tomates en morceaux.

Rincez les lentilles sous l'eau

Mode dorer

Versez de l'huile dans le Cookeo et quand l'huile est chaude ajoutez les morceaux d'oignons pour les faire revenir

Ajoutez au bout de 2 mn de fonction dorer les morceaux de tomates.

Versez les lentilles puis recouvrez avec un bouillon composé de 1,5 l d'eau et d'un cube de bouillon de légumes émietté.

Ajoutez du sel et du poivre ; Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 9 mn

. Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates, mélangez.

Servez chaud avec une viande de votre choix.

