

One pot thon courgettes pois chiche au cookeo



One pot thon courgettes pois chiche au cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

600 g de courgettes

1 gousse d'ail

10 tomates cerises

1 petite boîte de pois chiche

2 cuillères à café de concentré de tomates

Sel

Poivre

1 petite boîte de thon

400 ml d'eau

Ras el hanout

Préparation

Coupez les courgettes et l'ail en morceaux

Egouttez la boîte de pois chiche et la boîte de thon

Déposez dans la cuve tous les ingrédients

- les morceaux de courgettes

- l'ail

- les pois chiches

les tomates cerises

- le thon

Saupoudrez de ras el hanout

Versez 400 ml d'eau

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 6 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et mélangez