Poulet colombo courgettes recette cookeo

Poulet colombo courgettes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

400 g d’escalopes de poulet

1 kg de courgettes

400 g de pommes de terre

1 oignon

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

500 ml d’eau

100 ml de vin blanc

Sel

Poivre

Epices à colombo

Préparation

Coupez les courgettes en morceaux

Epluchez ,passez sous l’eau et coupez les pommes de terre en morceaux

Coupez les escalopes en morceaux

Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf

Salez et poivrez selon votre convenance

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis faites dorer les morceaux d’escalopes de poulet quand l’huile est chaude.

Saupoudrez avec les épices à colombo

Ajoutez les morceaux de pommes de terre et de courgettes

Versez le bouillon composé de 500 ml d’eau et d’un cube de boeuf émietté

Salez et poivrez selon votre convenance

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

Servez chaud