

Poulet pommes de terre tomates recette cookeo régime méditerranéen



Poulet pommes de terre tomates recette cookeo régime méditerranéen

Ingrédients pour 4 personnes

500g d'escalopes de poulet

1 petite boîte de tomates pelées

600 g de pommes de terre

1 poivron

1 oignon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

200 ml d'eau

1 boîte d'olives de votre choix (noires, vertes ,garnies)

Sel et poivre

2 cuillères à café de concentré de tomates

Ciboulette fraîche ou déshydratée

Préparation

Lavez soigneusement les pommes de terre et coupez-les en morceaux

Coupez les escalopes et l'oignon en morceaux

Épépinez le poivron et coupez le en morceaux

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve, quand l'huile est chaude faites dorer les morceaux de poulet .

Ajoutez les morceaux de poivron.

Ajoutez les pommes de terre et les tomates pelées

Ajoutez l'eau

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 8 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates mélangez

Ajoutez les olives fermez le couvercle pendant 2 mn puis servez chaud