

Purée lentilles carottes cookeo



Purée lentilles carottes cookeo

150 CALORIES 4 PP 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

250 g de lentilles

400 g de carottes

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Préparation

Ajoutez un à un les ingrédients en commençant par les lentilles, les carottes, les morceaux d'oignons

Versez 1 l d'eau avec le cube de bouillon de bœuf émietté.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 25 mn

Passez l'ensemble des ingrédients au mixeur. Servez chaud.