

Recette cookeo diététique boeuf carottes maison

Cookeo

Moulinex

Boeuf carottes maison



Préparation 10 mn

Cuisson 20 mn

Propoints 6

Calories 287

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de viande à bourguignon

100 g d'oignons congelés

200 g de carottes congelées

25 cl d'eau

25 cl de vin rouge

1 cube de bouillon de bœuf

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bœuf

Sel



Préparation

Rendez-vous dans la rubrique des recettes préprogrammées et choisissez bœuf bourguignon.

Sélectionnez 4 personnes et démarrez la recette.

Versez de l'huile dans la cuve et faites dorer les oignons puis ajoutez la viande.

Ajoutez les carottes dans la cuve et versez le

verre d'eau et le verre de vin rouge. Poivre et salez. Emiettez le cube de bouillon de bœuf.

Arrêtez la fonction dorer et démarrez la cuisson (le temps s'affiche automatiquement).

Quand la cuisson est terminée ajoutez 2

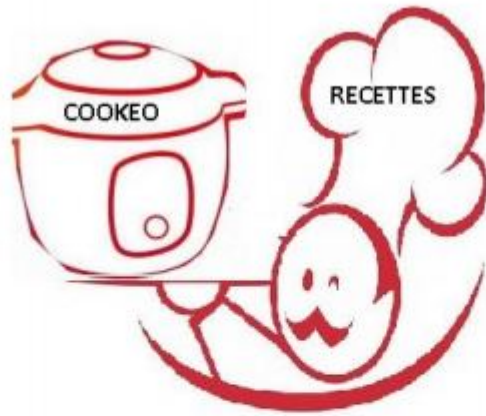
cuillères à café de concentré de tomates et mélangez. Servez chaud.

**Voici une recette cookeo diététique
boeuf carottes maison Avec cette
recette nous avons les 300
calories. En tout cas c'est une
recette qui a du goût et qui
devrait faire plaisir à tout le
monde.**

**Vous pouvez imprimez ou créer un
PDF de cette fiche en cliquant sur
l'un des 2 onglets en haut à
droite de l'article.**



1000 RECETTES COOKEO ICI



1000 RECETTES COOKEO