

Recettes cookeo : fausse marmite espagnole weight watchers



Fausse marmite espagnole weight watchers 9 PP



Ingrédients pour 4 personnes

- 8 knacks de poulet
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 100 g d'oignons congelés
- 160 gr de riz
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 400 ml d'eau
- 1 bouillon cube de volaille
- 8 tomates cerise
- Sel, poivre



<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron. Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavées et coupées en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

<https://www.facebook.com/cookeorecettes>

Fausse marmite espagnole weight watchers

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 knacks de poulet
- 200 g de lanières de poivron congelées
- 100 g d'oignons congelés
- 160 gr de riz
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika

400 ml d'eau

1 bouillon cube de volaille

8 tomates cerise

Sel, poivre

Préparation

Mode dorer

Faites revenir dans une cuillère à café d'huile d'olive les oignons, puis les lanières de poivron.

Ajoutez ensuite les knacks de poulet coupées en rondelles et les tomates cerises que vous avez lavés et coupés en 2.

Versez les cuillères à café de cumin ainsi que de paprika.

Versez les 400 ml d'eau avec le bouillon de cube de volaille que vous avez émietté.

Salez et poivrez comme bon vous semble.

Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 6 mn (tenez compte du temps indiqué sur le paquet de riz et divisez par 2)

Servez chaud.