Riz brocolis mais recette cookeo

Riz brocolis mais recette cookeo

190 CALORIES 4 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

280 g de riz basmati

3 échalotes

150 g de mais en conserve

10 bouquets de brocolis frais ou congelés

2 cuillères à soupe d’huile de tournesol

1 cube de bouillon de boeuf

Curry

Sel

Poivre

400 ml d’eau

Préparation

Coupez les échalotes en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve puis quand l’huile est chaude faites revenir les morceaux d’échalote.

Ajoutez le riz .

Versez un bouillon composé de 400 ml d’eau et d’un cube de bouillon de bœuf.

Ajoutez les brocolis et le mais .

Salez et poivrez . Saupoudrez de curry.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez le temps indiqué sur le paquet de riz divisé par 2 .

Quand la cuisson est terminée servez chaud .