Rôti de porc légumes recette cookeo

Rôti de porc légumes recette cookeo

Ingrédients pour 4 personnes

1 rôti de porc 700 g

1 petite boite de tomates pelées ou 4 tomates fraiches

200 g de courgettes

200 g de poivrons congelés ou frais

100 g d’oignons congelés ou 1 oignon frais

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

100 ml d’eau

Epices Tex Mex (facultatif)

Sel

Poivre

Préparation

Coupez l’oignon en morceaux

Coupez les courgettes en rondelles (passez les sous l’eau avant)

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez les tomates en morceaux si elles sont fraîches

Vous pouvez aussi utiliser des légumes frais en fonction de la saison

Préparez un bouillon avec 50 ml de vin blanc,100 ml d’eau et un cube de bouillon de bœuf émietté

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve et quand l’huile est chaude faites dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajoutez ensuite les oignons et les poivrons faites dorer 2 à 3 mn .

Saupoudrez d’épices Tex Mex

Versez le bouillon préparé dans la cuve .

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 35 mn

Quad la cuisson est terminée ajoutez les tomates pelées ,les lanières de poivron,les courgettes

Reprogrammez une cuisson rapide pour 5 mn

Coupez votre rôti et servez chaud