Semoule poulet courgette recette cookeo 1 personne

Semoule poulet courgette recette cookeo

Ingrédients pour une personne

300 ml d’eau

50 g de semoule

50 g ‘escalopes de poulet

1 courgette

2 cuillères à soupe d’huile

Curry

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 Cube de bouillon de bœuf

Sel

Poivre

Ail semoule

Préparation

Préparez un bouillon avec 300 ml ‘eau et un cube de bouillon de bœuf

Coupez la courgette en morceaux

Coupez le poulet en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile dans la cuve

Faites dorer les morceaux de poulet

Ajoutez les morceaux de courgettes

Saupoudrez de curry et d’ail semoule

Versez le bouillon préparé

Cuisson sous pression ou cuisson rapide

Programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez la semoule . Fermez le couvercle 2 à 3 mn

Ajoutez ensuite le concentré de tomates et mélangez.

Servez chaud