Cluchili weight watchers cookeo



Cluchili weight watchers cookeo

340 CALORIES 6 PP 6 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 steaks hachés (400 g)

2 oignons émincés

400 g de haricots verts

1 petite boite de tomates pelées

500 g de haricots rouges

200 ml d’eau

Epices à chili

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

Préparation

Emincez les oignons .

Mode dorer

Faites revenir dans l’huile chaude les oignons puis les morceaux de steaks que vous émiettez au fur et à mesure de la fonction dorer .

Ajoutez les haricots verts, les haricots rouges et les tomates pelées

Versez 200 ml d’eau .

Saupoudrez d’épices à chili.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et servez chaud .