# Carottes au chorizo recette cookeo

## Carottes au chorizo cookeo

**220 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 gr de carottes

1 oignon

300 ml d’eau

80 g de chorizo

1 cuillère à soupe d’huile d’olive

1 cube de bouillon de boeuf

Sel poivre

Paprika

**Préparation**

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez le chorizo en morceaux

Coupez les carottes  en morceaux

**Mode dorer**

Versez l’huile d’olive dans la cuve

Déposez le chorizo  et les morceaux d’oignons dans la cuve du cookeo

Saupoudrez de paprika

Ajoutez les carottes
Versez le bouillon préparé

**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez 8 minutes

Servir chaud

---

# Pâtes au chorizo recette cookeo

# Pâtes chorizo crevettes recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

280 g de pâtes

120 g de chorizo

150 g d’oignons congelés

Eau pou recouvrir

2 cuillères à soupe d’huile

1 petite boite de tomates pelées

4 cuillères à café de concentré de tomates

**Ingrédients pour 1 personne**

70 g de pâtes

35 g de chorizo

50 g d’oignons congelés

Eau pour recouvrir

1 cuillère à soupe d’huile

1 cuillère à café de concentré de tomates

**Préparation**

Coupez le chorizo en rondelles

**Mode dorer**

Déposez les les rondelles de chorizo et les morceaux d’oignons dans la cuve du cookeo

Versez l’eau (les pâtes doivent être recouvertes au ras)

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

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

---

# Pâtes chorizo crevettes recette cookeo

# Pâtes chorizo crevettes recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de pâtes

100 g de chorizo ou lanières de chorizo

400 ml d’eau

200 g de crevettes

Rizdor

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de volailles

**Préparation**

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau et un cube de bouillon de volailles émietté

Mode dorer

Déposez les lanières de chorizo dans la cuve .

Ajoutez ensuite les crevettes et saupoudrez de rizdor

Salez et poivrez selon votre convenance

Versez le bouillon préparé dans la cuve

Cuisson rapide ou sous pression programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

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

---

# Tagliatelles au chorizo recette cookeo

# Tagliatelles au chorizo recette cookeo

**Ingrédients pour 4 personnes**

300 g de tagliatelles

1 courgette

100 g de lanières de chorizo

1 petite boite de tomates pelées

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 cube de bouillon de boeuf

Rizdor

Sel

Poivre

500 ml d’eau

**Préparation**

Préparez un bouillon avec 500 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez la courgette en morceaux

**Mode dorer**

Déposez les lanières de chorizo dans la cuve du cookeo

Ajoutez les  morceaux de courgettes

Déposez les tagliatelles

Saupoudrez de rizdor

Versez le bouillon préparé

Ajoutez les tomates pelées

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez le temps indiqué sur le paquet de pâtes divisé par 2

Quand la cuisson est terminée ajoutez les cuillères à café de concentré de tomates, mélangez et servez chaud

---

# Carottes pommes de terre chorizo cookeo

## Carottes pommes de terre chorizo cookeo

**245 calories**

**Ingrédients pour 4 personnes**

500 gr de carottes

300 g de pommes de terre

200 g de dés de jambon

300 ml d’eau

50 g de chorizo

1 cube de bouillon de boeuf

Sel poivre

Rizdor

2 cuillères à café de concentré de tomates

**Préparation**

Préparez un bouillon avec 300 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez le chorizo en lanières

Coupez les carottes et les pommes de terre en morceaux

**Mode dorer**

Déposez le chorizo dans la cuve du cookeo

Ajoutez les dés de jambon

Saupoudrez de rizdor

Ajoutez les pommes de terre et les carottes
Versez le bouillon préparé

**Cuisson rapide ou sous pression**
Programmez 6 minutes

Quand la cuisson est terminée ajoutez les 2 cuillères à café de concentré de tomates mélangez

Servir chaud

---

# Riz chorizo tomates recette cookeo

## Riz chorizo tomates recette cookeo

**Ingrédients**

100 g de chorizo

300 g de riz

2 oignons

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

400ml d’eau

1 cube de bouillon de boeuf

Rizdor

**Préparation**

Préparez un bouillon avec 400 ml d’eau et un cube de bouillon de boeuf émietté

Coupez les oignons en morceaux

**Mode dorer**

Déposez les morceaux de chorizo et les morceaux d’oignon dans la cuve du cookeo

Ajoutez le riz dans la cuve

Versez le bouillon

Ajoutez la petite boite de tomates pelées

Saupoudrez de rizdor

Salez et poivrez selon votre convenance

**Cuisson rapide ou sous pression**

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

---

# Tomates poivrons chorizo

# recette cookeo

## Tomates poivrons chorizo recette cookeo

Une recette cookeo rapide à réaliser avec moins de 5 mn de cuisson rapide. Les amateurs de tomates et de plats un peu relevés vont trouver certainement leur compte avec cette recette.

**Ingrédients pour 4 personnes**

800 g de tomates

100 g de chorizo

200 g de poivrons

1 oignon

1 cube de bouillon de bœuf

50 ml de vin blanc

Sel

Poivre

**Préparation**

Lavez et coupez les tomates en morceaux.

Coupez le chorizo en rondelles

Coupez l’oignon en morceaux.

Epépinez et coupez le ou les poivrons en morceaux. Pour ma part ce sont des poivrons que j’avais coupés et placés au congélateur (trio de poivron rouge, jaune, vert).

**Mode dorer**

Déposez les rondelles de chorizo dans la cuve et laissez revenir 2 mn puis ajoutez les morceaux d’oignons.

Au bout de 2 mn ajoutez les poivrons et laissez dorer 2 mn puis ajoutez les morceaux de tomates.

Versez le vin blanc et émiettez un cube de bouillon de bœuf dans la cuve.

Salez et poivrez selon votre convenance. (Pour ma part j’attends la dégustation car le cube de bœuf et le chorizo sont déjà assez assaisonner.)

**Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Servez chaud

# Poireaux pommes de terre chorizo cookeo

# Poireaux pommes de terre chorizo cookeo

**CALORIES 290 7 PP 7 SP**

**Ingrédients pour 4 personnes**

400 g de pommes de terre

400 g de poireaux

80 g de chorizo

1 oignon

**Préparation**

Lavez vos poireaux et coupez-les en morceaux ou en rondelles.

Epluchez mes pommes de terre , lavez les et coupez les en morceaux.

Coupez l’oignon en morceaux

Versez 200 ml d’eau dans la cuve et déposez le panier vapeur avec les poireaux et les pommes de terre.

**Cuisson rapide ou cuisson sous pression**

Programmez 7 mn

Quand la cuisson est terminée videz la cuve de son eau et passez en **mode dorer .**

Quand le préchauffage est terminé déposez les  morceaux d’oignons  et les rondelles de chorizo dans la cuve.

Ajoutez les poireaux et les pommes de terre égouttées. Faites les revenir avec l’oignon et le chorizo.

Servez Chaud