

Fiche cookeo diététique paupiettes de porc tomates



Fiche cookeo
diététique paupiettes de porc
tomates



Paupiettes de porc à la tomate

345 CALORIES 9 PP 6 SP

Préparation cuisson 15 mn



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 paupiettes de porc
- 400 g de champignons de Paris congelés
- 100 g d'oignons congelés
- 1 cube de bouillon de boeuf
- 1 petite boîte de tomates concassées
- Sel
- Poivre
- 2 cuillères à soupe de curry
- 4 cuillères à café de concentré de tomates

1 .Préparez un bouillon avec 500 ml d'eau, un cube de bouillon de bœuf,2 cuillères à soupe de curry , du sel, du poivre.

2. Allumez votre Cookeo .. Incorporez vos ingrédients . En commençant par les oignons ,les champignons de Paris, les paupiettes et les tomates concassées. Puis choisissez la fonction manuel

3. Choisissez la fonction cuisson rapide puis faites OK. Programmez le temps de cuisson ici 15 mn L'appareil vous demande si vous souhaitez un départ immédiat de cuisson vous faites OK . Ensuite vous pouvez fermer le couvercle, cookeo se met en préchauffage et va faire la cuisson de votre recette .