

Hachis indien weight watchers recette cookeo



Hachis indien weight watchers recette cookeo

210 CALORIES 5 PP 5 SP

Ingrédients pour 4 personnes

350 g de steak haché ou de viande hachée à 5%

2 cuillères à café d'épices indiennes

1 cube de bouillon de poule dégraissé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

100 g d'oignons congelés

2 petits suisses à 0%

100 g de poivrons surgelés

Préparation

Versez l'huile d'olive dans la cuve . Quand l'huile est chaude faites dorer les oignons (dans la version d'origine les oignons doivent être hachés.)

Au bout de 2 à 3 mn ajoutez la viande hachée ou les steaks hachés , faites revenir 2 mn .

Ajoutez les poivrons .

Versez 200 ml d'eau avec un cube de bouillon de poule émietté.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn .

Quand la cuisson est terminée ajoutez les petit suisses et mélangez .

Servez chaud .

Widgets Amazon.fr