Escalopes poulet poivrons recette cookeo

Escalopes poulet poivrons recette cookeo

280 CALORIES 2 SP

Ingrédients pour 4 personnes

4 escalopes de poulet

1 oignon

2 poivrons

100 ml de vin blanc

100 ml d’eau

1 cube de bouillon de volaille

2 cuillères à soupe d’huile d’olive

2 cuillères à café de concentré de tomates

1 petite boite de tomates pelées

Sel

Poivre

Préparation

Epépinez et coupez les poivrons en morceaux

Coupez l’oignon en morceaux

Mode dorer

Versez l’huile d’olive dans la cuve .Quand l’huile est chaude faites dorer les escalopes de poulet

Ajoutez les morceaux d’oignons pour les faire dorer.

Versez 100 ml de vin blanc et la boite de tomates pelées avec un cube de bouillon de volaille émietté.

Salez et poivrez .

Cuisson rapide ou sous pression

Programmez 5 mn

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

---

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