

Tomates farcies blé olives recette cookeo



Tomates farcies blé olives recette cookeo

205 CALORIES 5 PP 4 SP

Ingrédients pour 4 personnes

8 tomates

200 g de blé

20 olives dénoyautées

1 oignon

Sel

Poivre

200 ml d'eau

1 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Préparation

Coupez les olives en rondelles

Coupez des chapeaux aux tomates. Retirez la chair des tomates.

Coupez l'oignon en morceaux.

Hachez les morceaux d'oignon et la chair de tomates.

Mode dorer

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites revenir les oignons et la chair de tomates pendant 2 mn environ.

Ajoutez le blé, les morceaux d'olives, le concentré de tomates.

Salez et poivrez selon votre convenance.

Arrêtez le mode dorer puis garnissez les tomates avec le blé, les oignons et la chair de tomates.

Rincez la cuve. Redéposez-la dans le Cookeo et versez 200 ml d'eau.

Placez les tomates garnies dans le panier vapeur du Cookeo puis placez le panier vapeur dans la cuve du cookeo.

Cuisson rapide ou sous pression programmez 5 mn

Quand la cuisson est terminée servez chaud

Quelques conseils

Chacun pourra ajouter à souhait des aromates ou des épices . Cette version de tomates farcies au blé et olives se présente sous sa forme basique .

Pour ma part si je n'avais pas d'enfants à la maison je rajouterai du piment d'Espelette mais aussi du persil .Et pourquoi pas du curry .

Et vous vous feriez comment ?

Widgets Amazon.fr

Widgets Amazon.fr