

POULET TIKKA MASSALA

La cuisine de Laëty

la-super-cuisine-de-laety.over-blog.com

Ingrédients : (4 personnes)

- 1 gros oignon
- 4 Blancs de Poulet
- 2 Cuillères à Soupe d'huile d'olive
- 1 Cuillère à Soupe de Curry
- 1 Boîte de Concentré de Tomate
- 2 Yaourts naturels ou brassés 0%
- 100ml d'eau
- 1 Cube de Bouillon de Volaille
- Sel et Poivre

Recette avec le Cookeo :

- > Eplucher et Couper l'oignon
- > Mettre l'huile d'olive et l'oignon émincé dans la cuve
- > Mettre le cookeo en Mode Dorer
- > Couper les Blancs de Poulet en gros morceaux
- > Rajouter les morceaux de poulet dans la cuve avec l'oignon
- > Dorer 5 Min
- > Rajouter les yaourts, le concentré de tomate, le cube de Volaille, le curry, l'eau, le sel et le poivre
- > Mélanger
- > Mettre le cookéo en Mode Sous Pression 8 Min