

# GOULASH DE BOEUF

La cuisine de Laëty

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

Ingrédients : ( personnes )

- 750g Boeuf de Bourguignon
- 2 CS Moutarde > 1 Kubors
- 40g Farine > 500ml Eau
- 2 CS Paprika > Sel et Poivre
- 1 petite boîte de concentré de Tomate

Recette :

- > Couper la viande de boeuf en morceaux
- > Mettre la viande dans la cocotte minute Tupperware
- > Mélanger la viande avec la moutarde > Rajouter la farine
- > Mélanger
- > Rajouter le sel, le poivre et le paprika > Emincer l'oignon
- > Rajouter l'oignon émincé et Mélanger
- > Rajouter l'eau, le Kubors émietté et le concentré de tomate
- > Mélanger

• Cuisson à la Cocotte Minute Tupperware :

- > Programmer 30 min au Micro-onde 850/900

Watts

- > Laisser reposer 15 min avant d'ouvrir la cocotte

minute Tupperware

- > Mélanger

- > Servir avec du riz, de la semoule, du boulgour, des pâtes et/ ou des légumes