

# Fajitas poulet recette cookeo



## Fajitas poulet recette cookeo

### Ingrédients pour 4 faritas

2 courgettes

1 poivron

4 tomates

2 oignons

50 ml de vin blanc

150 ml d'eau

Une petite boîte de concentré de tomates

150 grammes d'émincés de poulet ou d'escalopes de poulet

4 tortillas

Curry

Sel

Poivre

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Epluchez les oignons

Coupez les tomates en morceaux

Coupez les escalopes de poulet en morceaux

Coupez les courgettes en morceaux .

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux

### **Mode dorer**

Versez l'huile d'olive dans la cuve et faites dorer les oignons .

Ajoutez les morceaux de poivrons et de courgettes et de poulet.

Saupoudrez de curry .

Versez le bouillon composé de 150 ml d'eau, 50 ml de vin blanc et d'un cube de bouillon de bœuf émietté.

Salez et poivrez. Vous pouvez ajouter du piment d'Espelette si vous le souhaitez .

### **Cuisson rapide ou sous pression**

Programmez 3 mn

Quand la cuisson est terminée ajoutez le concentré de tomates et [mélangez](#) .

Faites chauffer au micro- ondes les tortillas.

Posez une tortilla dans une assiette ,prenez une cuillère ou une louche puis versez les ingrédients de la préparation .

Roulez la tortilla pour la manger . Vous pouvez consommer avec de la salade verte par [exemple](#) .