

Maquereaux miso application mon cookeo



**Maquereaux miso application mon
cookeo**

Maquereaux Miso



Ingrédients pour 4 personnes.

4 maquereaux entiers coupés en deux
½ cuillère à soupe de poudre de gingembre
3 cuillères à soupe de sucre semoule
4 cuillères à soupe de vin blanc ou saké
4 cuillères à soupe de pâte de miso
300 ml d'eau
Sel et poivre



Préparation

Ajoutez dans la cuve 300 ml d'eau puis le gingembre, le sucre semoule, le blanc ou le saké, la pâte de miso, le sel et le poivre. Déposez ensuite les maquereaux coupés en 2

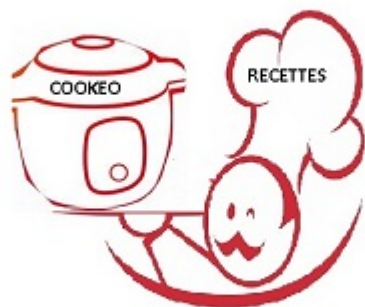
Mode cuisson rapide ou cuisson sous pression

Programmez 4 mn

Servez chaud

<http://sport-et-regime.com/category/cookeo/>

<https://www.facebook.com/cookeorecettes/>



1000 RECETTES COOKEO

