Purée courgette, poulet au kiri au thermomix

Informations

Préparation : 5 min	Cuisson : 15 min	Durée : 20 min	Difficulté : 1/10
Ingrédients : 4	Etapes : 3	Astuces : 14	

Ingrédients

180G de courgette
180G de pomme de terre
20G de blanc de poulet
1 Kiri

Etapes

Â»

Laver, éplucher et couper en petit morceaux les courgettes et les pommes de terre.

Â»

Les mettre dans le bol du thermomix avec les blancs de poulet et régler 15 minutes sur 80°C à la vitesse 2.

Â»

A la sonnerie ajouter le kiri et mixer 20 secondes sur la vitesse 7.

copyright omothermix - 2024
http://www.omothermix.com