

Sandrabel



1 oignon
1 gousse d'ail
Un filet d'huile d'olive
400g de viande haché
1poivron rouge
2 boîte de pulpe de tomates
1 cube de boeuf
Sel
1/2cc de cumin
1boitz d'haricots rouge 500g poids net

Emincer l'oignon et la gousse d'ail et faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Couper en dés le poivron

Ajouter la viande haché ,le poivron et laisser cuire env 5min

Verser la tomate , ajouter un cube de bœuf

Égoutter les haricots puis ajouter les à la préparation mélanger et laisser mijoter 30min .

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur zodiosphere.fr