Boeuf Bourguignon Thermomix

Ingrédients

- g bœuf à bourguignon en morceaux
- 1/2 1/2 ml vin rouge
- g de lardons
- g champignons de Paris
- Carottes crues
- Oignons
- El. bouillon de boeuf MAGGI
- Ail cru

Préparation

1. Hachez l'oignon et l'ail épluchés et coupez-les en quatre. Epluchez et coupez les carottes en rondelles épaisses. Mixez en Vitesse 8 pendant 10 secondes. Ajoutez les carottes, les lardons et faites cuire 8 min à 100°C.

2. Ajoutez la viande avec le vin rouge, le bouillon de boeuf, 100 ml d'eau. Faites cuire 3 heures à 100°C. En fin de cuisson, ajoutez les champignons émincés et poêlés.

208

6 Portions

Kohlenhydrate	7.28 g
Energie	320.63 kcal
Fette	9.12 g
Protein	45.11 g