

BOEUF FIESTA



- 1 lb de boeuf haché extra maigre
- 1 boîte de tomates en dés (28 oz)
- 1 tasse de riz à grain long
- 1 boîte moyenne de maïs en grains
- 1 boîte de consommé au boeuf
- 1 oignon haché
- 1 piment haché
- 1 c. à table d'assaisonnement Chipotle du sud-ouest de Tupperware
- Sel, poivre

-Placer tous les ingrédients dans un contenant pour cuisson au micro-ondes.

-Cuire environ 30 minutes

Publier par ***Le coin recettes de Jos***

(Source: Tupperware)