

Chili végétarien déshydraté



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m

🌱 soja

Un chili végétarien déshydraté, riche en protéines et en saveurs épicées. Prêt en quelques minutes avec de l'eau chaude.

Mexique

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> protéines de soja fin	30 g
<input type="checkbox"/> pomme de terre en brunoise	30 g
<input type="checkbox"/> haricots rouges	30 g
<input type="checkbox"/> maïs	15 g
<input type="checkbox"/> poivron rouge	10 g
<input type="checkbox"/> bouillon de légumes en poudre	2 g
<input type="checkbox"/> paprika	2 g
<input type="checkbox"/> origan	1 g
<input type="checkbox"/> cumin en poudre	2 g
<input type="checkbox"/> ail en semoule	1 g
<input type="checkbox"/> oignons frit déshydraté	3 g
<input type="checkbox"/> piment	1 g
<input type="checkbox"/> eau bouillante	400 ml

PRÉPARATION

– Préparation –

1. Mélanger les *protéines de soja fin*, la *pomme de terre en brunoise*, les *haricots rouges*, le *maïs*, le *poivron rouge*, le *bouillon de légumes en poudre*, le *paprika*, l'*origan*, le *cumin en poudre*, l'*ail en semoule*, les *oignons frit déshydraté* et le *piment*.
2. Emballer dans un sac sous vide et sceller.

– Utilisation –

3. Ajouter *eau* et attendre *8 min* en mélangeant de temps en temps.

dehydrated