

Curry de fruits de mer simple

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 20m

🐚 crustacés ● mollusques

Riz basmati et fruits de mer déshydratés au curry jaune thaï et lait de coco.

Sans gluten. Prêt en 15 minutes.

Asie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> riz basmati cuit déshydraté	1 tasse
<input type="checkbox"/> mélange de fruits de mer déshydraté	1 tasse
<input type="checkbox"/> pâte de curry jaune thaï déshydratée	1 càc
<input type="checkbox"/> sauce tomate en poudre	2 càs
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	3 càs
<input type="checkbox"/> eau	300 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le riz basmati cuit déshydraté, le mélange de fruits de mer déshydraté, la pâte de curry jaune thaï déshydratée, la sauce tomate en poudre et le lait de coco en poudre dans un sac hermétique.

— Utilisation sur le trail —

2. Verser le mélange dans une casserole. Ajouter eau, porter à ébullition et cuire 5 minutes en remuant. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 10 minutes.

dehydrated