

Macaroni au fromage et chou frisé



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🥛 lait 🌾 gluten

Pâtes déshydratées à la sauce mozzarella et poudre de chou frisé.

Version verte du mac & cheese, prête en 15 minutes.

États-Unis

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> lait entier en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> mozzarella lyophilisée <i>en poudre</i>	2 càs
<input type="checkbox"/> poudre de chou frisé	1 càs
<input type="checkbox"/> coquilles de pâtes précuites déshydratées	3 tasses
<input type="checkbox"/> ghee	1 càs
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger le *lait entier en poudre*, la *mozzarella lyophilisée* et la *poudre de chou frisé* dans un petit sac hermétique (sauce).
2. Emballer les *coquilles de pâtes précuites déshydratées*, le *ghee* et le *sel* séparément.

— Utilisation sur le trail —

3. Verser les pâtes dans une *casserole*. Ajouter *eau*, porter à ébullition et cuire *5-10 minutes* en remuant jusqu'à réhydratation. Retirer du feu, incorporer la sauce fromage et le ghee. Mélanger jusqu'à ce que le ghee soit fondu.

Variante sans déshydrateur : cuire des macaronis ordinaires à l'eau salée, égoutter en réservant 6 cl d'eau, puis incorporer la sauce fromage et le ghee.

dehydrated