

Pâtes aux champignons déshydratées



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m

🌾 gluten 🌱 soja

Des pâtes aux champignons et protéines de soja déshydratées. Prêt en quelques minutes avec de l'eau chaude.

France

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> pâtes 3 minutes	70 g
<input type="checkbox"/> protéines de soja fin	30 g
<input type="checkbox"/> tomates déshydratées	10 g
<input type="checkbox"/> oignons frit déshydraté	20 g
<input type="checkbox"/> champignon en poudre	5 g
<input type="checkbox"/> fond de champignons	1 cac
<input type="checkbox"/> persil déshydraté	1 cac
<input type="checkbox"/> sel	1 cac
<input type="checkbox"/> poivre	1 cac
<input type="checkbox"/> ail en poudre	1 cac
<input type="checkbox"/> fécule de maïs	2 cac
<input type="checkbox"/> courgette en poudre	1 cac
<input type="checkbox"/> eau bouillante	300 ml

PRÉPARATION

– Préparation –

1. Mélanger les *pâtes 3 minutes*, les *protéines de soja fin*, les *tomates déshydratées*, les *oignons frit déshydraté*, le *champignon en poudre*, le *fond de champignons*, le *persil déshydraté*, le *sel*, le *poivre*, l'*ail en poudre*, la *fécule de maïs* et la *courgette en poudre*.
2. Emballer dans un sac sous vide et sceller.

– Utilisation –

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

dehydrated