

Pâtes chinoises végétariennes déshydratées

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m

🌾 gluten 🍲 soja

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

Asie / Chine

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> pâtes chinoises	90 g
<input type="checkbox"/> protéines de soja fin	30 g
<input type="checkbox"/> oignons frit déshydraté	10 g
<input type="checkbox"/> féculé de maïs	2 cac
<input type="checkbox"/> bouillon de légumes en poudre	1 cac
<input type="checkbox"/> sel	1 cac
<input type="checkbox"/> mélange poulet	1 cac
<input type="checkbox"/> persillade	1 cac
<input type="checkbox"/> échalote déshydratée	1 cac
<input type="checkbox"/> eau bouillante	400 ml

PRÉPARATION

– Préparation –

1. Mélanger les *pâtes chinoises*, les *protéines de soja fin*, les *oignons frit déshydraté*, la *féculé de maïs*, le *bouillon de légumes en poudre*, le *sel*, le *mélange poulet*, la *persillade* et l'*échalote déshydratée*.
2. Emballer dans un sac sous vide et sceller.

– Utilisation –

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

dehydrated