

Pâtes marinara

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

🌾 gluten ● mollusques 🦀 crustacés

Pâtes déshydratées aux moules, crevettes et sauce tomate. Sans produits laitiers.

Prêtes en 15 minutes.

Italie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> pâtes cuites déshydratées	80 g
<input type="checkbox"/> moules déshydratées <i>en conserve</i>	2 càs
<input type="checkbox"/> crevettes déshydratées	1 càs
<input type="checkbox"/> sauce tomate en poudre	2 càs
<input type="checkbox"/> basilic séché	
<input type="checkbox"/> origan séché	
<input type="checkbox"/> eau	250 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger les *pâtes cuites déshydratées*, les *moules déshydratées*, les *crevettes déshydratées*, la *sauce tomate en poudre*, le *basilic séché* et l'*origan séché* dans un sac hermétique.

– Utilisation sur le trail –

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

dehydrated