

Ragoût italien

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

🥛 lait

Légumes grillés et bœuf déshydratés à l'origan et basilic, terminés au parmesan et ghee. Prêt en 15 minutes.

Italie

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> légumes grillés déshydratés	1 tasse
<input type="checkbox"/> bœuf haché lyophilisé	1 tasse
<input type="checkbox"/> sauce tomate en poudre	1 càs
<input type="checkbox"/> origan séché	1 càc
<input type="checkbox"/> basilic séché	1 càc
<input type="checkbox"/> parmesan râpé lyophilisé	2 càs
<input type="checkbox"/> ghee	1 càs
<input type="checkbox"/> eau	180 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger les légumes grillés déshydratés, le bœuf haché lyophilisé, la sauce tomate en poudre, l'origan séché et le basilic séché dans un sac hermétique. Conditionner le parmesan râpé lyophilisé et le ghee séparément.

– Utilisation sur le trail –

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

dehydrated