

Salade de haricots rouges déshydratée



🍴 6 portions · ⌚ prep. 20m · 🍳 cuisson 16h

Haricots rouges et maïs marinés à la salsa, déshydratés pour le trail.

Peut aussi servir de garniture pour burrito.

États-Unis

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> coriandre fraîche <i>hachée finement</i>	1 càs
<input type="checkbox"/> sel	1/2 càc
<input type="checkbox"/> vinaigre	1 càs
<input type="checkbox"/> salsa	33/100 tasse
<input type="checkbox"/> haricots rouges en conserve <i>rincés et égouttés</i>	425 g
<input type="checkbox"/> maïs surgelé <i>décongelé</i>	1 tasse
<input type="checkbox"/> poivron <i>coupé en lanières</i>	1/2
<input type="checkbox"/> oignons verts <i>hachés</i>	2
<input type="checkbox"/> eau	60 ml

PRÉPARATION

*Donne 6 à 8 portions d'accompagnement.
Séchage terminé quand les haricots sont craquants et le maïs encore légèrement souple.*

– Préparation à la maison –

1. Dans un grand récipient, mélanger la coriandre fraîche, le sel, le vinaigre et la salsa. Ajouter les haricots rouges en conserve, le maïs surgelé, le poivron et les oignons verts. Bien mélanger, couvrir et laisser mariner 24 heures.
2. Étaler finement sur les plateaux du déshydrateur et sécher 15 heures. Répartir en portions de 0.25 tasse dans des sacs hermétiques.

– Utilisation sur le trail –

3. Ajouter eau par portion et laisser réhydrater 60 minutes.

Peut aussi servir de garniture pour un burrito végétarien en ajoutant du fromage.

dehydrated