

Tajine végétarien déshydraté



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m

🌾 gluten 🌱 soja

Un tajine végétarien déshydraté parfumé aux épices orientales. Prêt en quelques minutes avec de l'eau chaude.

Maghreb / Maroc

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> semoule	80 g
<input type="checkbox"/> tomate deshydratée	15 g
<input type="checkbox"/> oignons frit deshydraté	10 g
<input type="checkbox"/> protéines de soja fin	30 g
<input type="checkbox"/> épices tajine	3 g
<input type="checkbox"/> ciboulette deshydratée	3 g
<input type="checkbox"/> persil deshydraté	3 g
<input type="checkbox"/> fécule de maïs	3 g
<input type="checkbox"/> bouillon de légumes en poudre	3 g
<input type="checkbox"/> eau <i>bouillante</i>	400 ml

PRÉPARATION

– Préparation –

1. Mélanger la *semoule*, la *tomate deshydratée*, les *oignons frit deshydraté*, les *protéines de soja fin*, les *épices tajine*, la *ciboulette deshydratée*, le *persil deshydraté*, la *fécule de maïs* et le *bouillon de légumes 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