

PASTAGENUSS

Spaghetti, Tofu et crème miso



KOMEKO



INGRÉDIENTS (2 Personnes)

- 1-2 Échalotes
 - 2 cas Pâte miso (sans gluten)*
 - 3 cas Pâte de sésame (tahin)
 - 150 ml Crème de riz pour la cuisson
 - 1-2 Carottes
 - 150 g Chou frisé
 - 1 cas Huile de sésame
 - 2-3 cas Sauce de soja (sans gluten)*
 - 100 g Tofu
- 2 sachets KOMEKO Spaghetti ***

**disponibles dans la boutique en ligne KOMEKO*



PRÉPARATION

1. Epluchez et hachez finement les échalotes. Mélanger la pâte de miso et de sésame avec la crème de riz et 4 cuillères à soupe d'eau. Incorporez les échalotes et réservez la sauce.
2. Epluchez les carottes et coupez-les en fines lamelles à l'aide d'un couteau économique. Lavez le chou frisé et le hacher grossièrement. Faites chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir brièvement les légumes. Mouillez avec un peu de sauce soja et laissez mijoter à feu moyen 5 à 7 minutes. En fin de cuisson, ajoutez le tofu coupé en dés ou émietté. Gardez les légumes au chaud dans la poêle.
3. Faites cuire les spaghettis KOMEKO 2 minutes dans 1 à 1,5 litre d'eau salée. Une fois que les pâtes cuites et égouttées, remettez-les dans la casserole, ajoutez la crème miso à l'échalote et mélangez bien. Servir les spaghettis avec les légumes au tofu.

Nos conseils :

Vous pouvez également utiliser une autre alternative de crème végétalienne comme la crème de soja ou d'amande. Vous pouvez également utiliser du chou frisé surgelé.



Sans Gluten



vegan



www.komeko.de

