Sauce Grillée de Feuille de Taro

ingrédients

- g paquet de tagliatelle
- à soupe d’huile
- Oignons
- Poivron rouge
- Tomates fraîches
- MAGGI Tablette Arome 24(60X10g) SN SP
- Gousses d'ail
- pièce Poisson fumé
- grappes Bouquet d'épinards
- tasses Poudre de graines de Citrouille
- à soupe Poivre noir

préparation

1. Cuire les spaghettis dans l'eau pendant 10 min et réserver

2. Coupez les tomates, le poivron rouge et 1 oignon en morceaux, puis placez-les dans un mélangeur. Ajouter l'ail, le gingembre et une cuillère à soupe de poivre noir (SHITO), puis mélanger le tout grossièrement. Mettre de côté

3. Émincez finement l'oignon restant. Chauffez l'huile d'olive dans la marmite et faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez la purée de légumes et MAGGI Arome Tablette. Remuez et portez à ébullition pendant 20 min. Ajoutez du poisson fumé émietté. Remuez et laissez mijoter un moment

4. Diluez la poudre de pistache dans un peu d'eau (200ml) et versez dans la sauce. Remuez et laissez mijoter 8 min. Ajoutez les feuilles de taro finement émincées et les spaghettis et remuez pendant 5min.

Nutrition

Les glucides	51,39 g
Énergie	571,95 kcal
Les graisses	31,99 g
Fibre	9,09 g
Protéine	27,05 g
Graisses saturées	5,36 g
Sodium	939,77 mg
Les sucres	7,5 g

55 Minutes

6 Portions