



Sauce Feuille de Taro a L'huile de Coco

ingrédients

- à soupe L'huile de maïs
- Oignons, crus
- Poivron rouge
- Tomates fraîches
- Ail cru
- à thé Gingembre
- pièce de Kétiakh (poisson fumé salé séché)
- grappes Épinards
- Coupe Citrouille
- à soupe Poivre noir
- MAGGI Tablette 24(60X10g) N2 SN

préparation

1. 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 SHITO, puis mélanger le tout grossièrement. Mettre de côté
2. Émincez finement les 2 oignons restants. Chauffez l'huile de coco dans la poêle et faites revenir l'oignon émincé. Ajoutez la purée de légumes et MAGGI Tablette. Remuez et portez à ébullition pendant 20 minutes. Jusqu'à ce que l'eau commence à réduire. Ajoutez le poisson fumé émietté. Remuez et laissez mijoter un moment.
3. Diluez la poudre de pistache dans un peu d'eau (200ml) et versez dans la sauce. Remuez et laissez mijoter pendant 8mn. Ajoutez les feuilles de taro finement émincées et laissez mijoter en remuant par moment pendant 5mn.

Nutrition

| | |
|-------------------|-------------|
| Les glucides | 16,51 g |
| Énergie | 267,27 kcal |
| Les graisses | 18,32 g |
| Fibre | 5,61 g |
| Protéine | 13,95 g |
| Graisses saturées | 3,07 g |
| Sodium | 911,8 mg |
| Les sucres | 5,88 g |

45 Minutes

6 Portions