

Plats principaux

Bol veggie aux patates douces

Temps total :
20 mn

Parts :
Pour 2 personnes

Ingrédients

3 patates douces
3 càs de paprika
1/2 càs de poudre de piment
2 poignées d'épinards
1 petit pot de maïs
2 petits oignons de printemps
Feuilles de persil frais
200 gr de noix de cajou
150 ml d'eau
Une gousse d'ail
Poivre
Sel

Méthode

Préparation :
0
Cuisson :
0
Parts :
Pour 2 personnes
Difficulté :

[Missing text '/recipes/details/difficulty' for 'French (Belgium)'] 0

Recette de Claudia Van Avermaet

1. Faites tremper les noix de cajou une nuit ou au moins deux heures dans l'eau.
2. Hachez les noix trempées au moyen de l'accessoire blender du MultiQuick 5 Vario Fit avec 150 ml d'eau, l'ail et les épices. Votre sauce aux noix de cajou est prête.
3. Pelez les pommes de terre douces et montez l'accessoire spiraleur du mixeur plongeant Braun MultiQuick 5V Fit. Découpez les pommes de terre douces en spirales.
4. Prenez une poêle wok, versez-y un peu d'huile et cuisez les nouilles de pommes de terre douces. Ajoutez les épinards et le maïs.
5. Ajoutez la sauce aux noix de cajou et mélangez bien le tout à feu doux. Assaisonnez à votre goût : paprika, sel et poivre.

Conseils :

Vous pouvez également ajouter une petite portion de saumon. Cuisez le saumon 25 minutes au four à 180°C. Déposez ensuite le saumon au-dessus du bol. Un délice !