

Haché du Pérou - sucrine, courgette



Ingrédients

- 3kg Haché Greenway
- 1kg Courgette
- 1kg Poivrons découpés en cubes
- Sucrine (mini-salade romaine)
- 130ml World Grill Fuego Peru Verstegen ou Spice Oil Roasted Garlic Huacatay Verstegen
- 250g Oignon rouge ou oignon blanc doux

Méthode

1. Faites cuire les légumes et l'oignon avec du World Grill Fuego Peru (ou du Spice Oil Roasted Garlic Huacatay).
2. Faites bien cuire le haché (la cuisson au wok convient idéalement).
3. Faites cuire la sucrine en même temps ou servez-la, crue, à part.

Variation

Servez avec des pâtes ou des nouilles. Pour diminuer l'apport en hydrates de carbone : servez dans des feuilles de sucrine crues. Délicieux dans une pita ou un wrap.

Cette recette est de VERSTEGEN

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be