

Nom de la boutique

RECETTE : CHILI SIN CARNE KETO VÉGÉ !

Nom de la boutique



Chili sin carne keto végé

Ingédients :

Pour 1 personne

- 20 g Huile de coco BIO*
- 20 g oignon émincé
- Ail en poudre
- 50 g de poivron rouge en dés
- 100 g Chou Fleur râpé
- 125 g de Tofu ferme émietté
- 50 g de tomate
- Cumin
- Paprika
- Ciboulette
- Sel poivre
- épices à chili

Pour 1 Portion:



MY
KETO
HELP

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Chili sin carne keto végé

Étapes :

1. Faire chauffer l'huile de coco dans un Wok à feu moyen.
 2. Ajouter l'oignon, l'ail en poudre et faites revenir jusqu'à ce qu'il soit tendre
 3. Ajouter le poivron rouge coupé en dés et continuer à faire sauter dans le Wok pendant encore quelques minutes
 4. Ajouter le tofu émietté. Le faire revenir jusqu'à ce qu'il commence à dorer
 5. Ajouter les épices et mélanger bien pour enrober les légumes et le tofu
 6. Ajouter la tomate coupée en dés ainsi que le chou-fleur préalablement râpé très fin
 7. Laisser mijoter le tout pendant 20 minutes en remuant de temps en temps
 8. Lorsque les légumes sont bien tendres, c'est prêt !
 9. Assaisonner avec du sel et du poivre à votre convenance
- A servir chaud ! Bonne dégustation !

