Tartinade végé pour des sandwichs

RECETTES – 30 MIN. ET MOINS – REPAS – VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 12

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 bloc de tofu ferme, émietté
- 1 c. table d’aneth frais, haché
- 1 petit oignon rouge, haché
- 1 c. thé de garam masala
- 2 c. thé de moutarde de Dijon
- 2 échalotes, hachées
- Mayonnaise ou veganaise au goût
- Laitue
- Mini pitas
- Sel et poivre

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les pitas et la laitue.
2. Saler et poivrer au goût.
3. Ouvrir les pitas pour faire des pochettes.
4. Insérer quelques morceaux de laitue à l’intérieur des pitas.
5. Déposer, de façon égale, le mélange dans les 12 pains pita.
6. Déguster.