Toasts à l'avocat et paneer grillé

RECETTES – 30 MIN. ET MOINS – DÉJEUNERS-BRUNCHS – VÉGÉTARIEN / VÉGANE

NOMBRE DE PORTION : 2

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 5 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 tranches de pain aux grains entiers
- 3o grammes de paneer
- 1 avocat
- 1 c. table de graines de tournesol
- Un peu de coriandre fraîche
- Pousses de tournesol au goût
- Sriracha au goût
- Sel et poivre

Préparation

1. Couper le paneer en petites lamelles.
2. Saler et poivrer le paneer.
3. Chauffer une poêle antiadhésive. Griller le paneer de tous les côtés.
4. Pendant ce temps, réduire en purée l'avocat. Saler et poivrer.
5. Faire griller les tranches de pain.
6. Faire le montage en déposant l'avocat, le paneer, la coriandre, les pousses, les graines de tournesol et le sriracha au goût.
7. Déguster.