



Ingrédients

1/2 pomme de terre douce
150 g de potiron
1 oignon rouge en anneaux
1/2 paprika doux
1 petite gousse d'ail
1 tomate
1 ct de poudre de curry
1 ct de bouillon de légumes biologique
1/2 verre d'eau
1 ct de sel de l'Himalaya
poivre noir
1/2 boule de mozzarella de bufflonne
une poignée de persil plat

Pour la finition

mélange de noix salé
1 cc de Green Mix

Wok au potiron

Préparation

1. Passez les anneaux de l'oignon rouge et l'ail une minute environ au wok. Ajoutez la pomme de terre douce coupée grossièrement, les morceaux de potiron et le paprika doux. Repassez le tout au wok pendant environ 3 minutes.

3. Mettez le bouillon de légume dans un demi-verre d'eau et ajoutez-le au wok. Assaisonnez avec la poudre de curry, le sel de l'Himalaya et le poivre et laissez mijoter de 4 à 6 minutes couvert.

4. Juste avant de servir, incorporez les morceaux de tomate, la mozzarella et le persil plat.

5. Disposez sur une assiette et ajoutez du Green Mix et le mélange de noix salé.

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.