

GOULACHE
avec pâtes et paprika en dés

Préparation pour 10 portions
Goulache:

Goulache avec bouillon de bœuf - Réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. La purée avec l'aide d'un une poche à douille uniformément dans le moule en silicone répartir le «goulache" et couvrir avec le couvercle. Puis congelez.

Pâtes:

Le pâtes bien cuit avec eau froid et huile - Réduisez en purée 5 minutes. Goûter avec du sal et muscade. Ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Utilisez une presse à pommes de terre ou une poche à douille avec une buse à spaghetti pour façonner de façon décorative la masse en nids sur un plateau GN et la congeler.

Cubes de paprika

Lanière de poivre avec bouillon de légume, huile d'olive et herbes - Réduisez en purée 5 minutes, ajoutez GELEA froid et laissez agir 20 secondes. Versez le mélange dans un moule à glaçons (taille 1x1cm en silicone), couvrez de papier d'aluminium et congelez.

Alternativement: Versez le mélange dans une poche à douille avec une buse perforée ou en étoile, vaporisez des motifs décoratifs sur un plateau GN et congelez.

Régénération / service:

Placez les composants surgelés sur une assiette et couvrez à 100 ° C à la vapeur pendant 12 à 15 minutes. Servir avec la sauce.

Conseil de cuisine:

Plus la purée est fine, meilleur est le résultat! Nous recommandons le Blixer de Robot Coupe et prêt en 5 minutes. Régénérer couvert au micro-ondes pour max. 5 minutes à feu moyen.

Ingrédients

700 g	Goulache, cuit (relation viande/ sauce 1:1)
300 ml	bouillon de bœuf
40 g	GELEA froid

Ingrédients

500 g	pâtes, bien cuit
300 ml	eau froid
200 ml	huile de colza
40 g	GELEA froid
	sel, muscade

Ingrédients

750 g	paprika rouges, couper et congelé
250 ml	bouillon de légumes
30 ml	huile d'olive
40 g	GELEA froid

Tableau des valeurs nutritionnelles pour une assiette de environ 185 g:

Valeur calorifique/ Calories	886 kJ/ 211 kcal
Lipides Dont saturé	14,4 g 2,26 g
Glucides Dont sucres	12,81 g 3,0 g
Fibres alimentaire	4,6 g
Protéines	5,7 g
Sel	0,7 g

