



La Menthe
Poivrée

Magasin solidaire et responsable

TORTILLAS VEGGIE AU TOFU MARINÉ



4



20 min



5 min

INGREDIENTS

- 4 tortillas
- 250 g de tofu
- 1 bocal de poivrons à l'huile
- 2 avocats mûrs + quelques gouttes de citron
- Quelques feuilles de salades
- Epices mexicaines ou cajun
- Sel, piment
- Oignons frits

PREPARATION

- Dans un saladier, mélanger les ingrédients suivants
- Tailler le tofu en petits cubes
- Couper les poivrons en rondelles
- Couper les avocats en petits morceaux
- Ajouter les épices, le sel et un peu de piment
- Arroser de l'huile des poivrons
- Bien mélanger
- Toaster les tortillas à la poêle
- Ajouter les feuilles de salade
- Garnir chacun de la préparation
- Ajouter les oignons frits
- Replier un peu le tortilla pour une meilleure tenue

CONSEIL



- Vous pouvez faire mariner votre préparation la veille ou au moins 2 h avant
- Possibilité de saisir le tofu avec les poivrons avant de garnir les tortillas