

PÂTES RISONI RAPIDES AU SENSATIONAL FILET MÉDITERRANÉEN

INGRÉDIENTS

1 paquet de Sensational filet méditerranéen Garden Gourmet

250 g de tomates cerises

12 olives noires kalamata

1 sachet de roquette d'environ 80 g

200 g de pâtes Risoni

Fromage végétal râpé

Petite touche de vinaigre balsamique

Huile d'olive pour la friture

Sel et poivre

CULINAIRE TIPS

Ajoutez quelques légumes supplémentaires!

Pour plus de légumes, ajoutez des bouquets de brocoli cuits. Arrosez-les légèrement d'huile d'olive extra vierge et râpez un peu de zeste de citron (bio) dessus avec une râpe fine et saupoudrez de pignons de pin grillés.

 2 PORTIONS

 15 MIN

 FACILE

Un avant goût de l'Italie! Ce plat de pâtes d'inspiration italienne est vraiment délicieux, avec les morceaux de Sensational filet méditerranéen Garden Gourmet.

PRÉPARATION

1. Cuire le Risoni

Cuire le Risoni selon les instructions sur l'emballage. Couper les tomates en deux et égoutter les olives.

2. Cuire les Sensational filet méditerranéen

Pendant la cuisson du risoni, faire cuire les Sensational filets méditerranéen selon les instructions sur l'emballage, puis ajouter les tomates. Cuire au four pendant 1-2 minutes. Enfin, ajouter la roquette, arroser légèrement de vinaigre balsamique et mélanger jusqu'à ce qu'elle commence à ramollir.

3. Servir!

Verser les pâtes dans des assiettes ou un bol et verser le mélange dessus. Garnir avec les olives. Servir avec du fromage râpé (vegan) ou du parmesan.

**RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR
GARDENGOURMET.BE/FR**