

Taquitos à la protéine végétale texturée

NOMBRE DE PORTIONS: 7 TAQUITOS

TEMPS DE PRÉPARATION: 5 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 20 MINUTES

INGRÉDIENTS



- 1 poivron
- 1 tomate moyenne ou ½ grosse tomate
- ¾ tasse de protéine végétale texturée (PVT)
- ¾ tasse d'eau
- 2 c. à soupe (30 ml) de sauce soya
- 1 c. à soupe (15 ml) de poudre d'ail
- 1 c. à soupe (15 ml) de bouillon de légumes concentré en poudre.
- 1 c. à soupe (15 ml) de sauce Hoisin (facultatif, mais recommandé!)
- 2 c. à thé (10 ml) de chili
- 2 c. à thé (10 ml) de cumin
- 2 c. à thé (10 ml) de poudre d'oignon
- 7 tortillas de 7 pouces
- Fromage cheddar fort râpé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Couper le poivron et la tomate en petits dés.
3. Dans une casserole anti-adhésive à feu moyen, mettre tous les ingrédients (y compris les légumes). La PVT va absorber le liquide.
4. Pour former des taquitos, mettre ¼ tasse du mélange dans une tortilla, du fromage cheddar fort et rouler un petit rouleau serré. Répéter avec le nombre de tortillas désiré.
5. Déposer les taquitos roulés dans un plat de cuisson et badigeonner d'un peu d'huile.
6. Cuire au four 20 minutes en retournant à la mi-cuisson.
7. Servir avec de la crème sure ou de la Guacamole.

