

Tortilla à la Patate Douce

Recette Visuelle
par DAREBEE

 darebee.fr



2 patates douces
1 tasse ~ 60g de salade verte
2 tortillas

AMÉLIORER : Ajouter de la pâte de miso, des oignons nouveaux et des graines de sésame.

2 PORTIONS

1



2



3



4



5



6



INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, mettre les patates douces pelées et coupées en dés et les couvrir d'eau. Porter l'eau à ébullition puis baisser le feu à doux. Laisser mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates douces soient tendres.
2. Les égoutter et réserver.
3. Faire griller les tortillas au four pendant 2 minutes.
4. Disposer la salade verte coupée.
5. Ajouter la patate douce et assaisonner selon son goût.
6. Diluer la pâte de miso avec de l'eau dans un rapport 1:1 et arroser les patates douces (facultatif). Garnir d'oignons nouveaux et de graines de sésame. Plier.