



Tartinade Zucchini & Carotte

Recette Visuelle
par DAREBEE

© darebee.fr

2 zucchinis
2 carottes
1 oignon
100ml de sauce tomate
1 c.à.c de mélasse

AMÉLIOREZ ! Ajoutez 1 cuillère à soupe
d'aneth séché.

2 PORTIONS

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Coupez les légumes en dés. Mélangez le tout dans une casserole de taille moyenne.
2. Assaisonnez, bien mélangez et portez à ébullition. Réduisez le feu à doux et laissez mijoter à couvert pendant 30 minutes.
3. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant ou dans un robot de cuisine jusqu'à obtention de la consistance souhaitée et transférez dans un bol.