

Pokebowl pastas pastrami

Salade avec penne, sauce douce aux piments, têtes de brocoli, chou rouge, avocat, pastrami, carottes, guacamole, tomate,



Wok



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation en froid positif le pastrami, les lamelles d'avocat et le guacamole.

Laver et couper en bâtonnets le concombre.

Eplucher et couper en bâtonnets la carotte.

Laver et émincer le chou rouge.

Préparer les têtes de brocolis et les blanchir dans de l'eau bouillante salée environ 20 secondes, puis les rafraîchir dans de l'eau glacée et les égoutter.

Cuire les pattes.

Mise en oeuvre

Assaisonner les pâtes avec la sauce aux piments puis dresser dans le saladier et ajouter :

- Les carottes
- Le concombre
- Le chou rouge
- Le brocoli
- Les tomates cerises coupés en deux
- Les lamelles de pastrami
- Les lamelles d'avocat

Terminer avec une cuillère de guacamole sur le milieu.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
PASTRAMI DE BOEUF NY STYLE	6956	40 g
GUACAMOLE EXTREME SUPREME	7942	30 g
TRANCHES D'AVOCAT ORIGINE PEROU	7770	30 g
SAUCE DOUCE AUX PIMENTS	6678	20 g
Choux rouge		30 g
Brocolis		30 g
Tomates cerises		20 g
Carottes		30 g
Concombre		30 g
Penne		60 g