

Soupe rapide tomate/ chou fleur

Plat chaud



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 27.75 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 50.0 gr Concentré de tomate
- 1.0 cc maïzena
- 50.0 gr vermicelle
- 1.0 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 l Eau

Récupérer l'eau de cuisson du chou-fleur

Etape 1: Préparation de la soupe

Dans un bol, mélanger le concentré de tomate avec un peu de l'eau de cuisson du chou-fleur et la cuillère de maïzéna. Ajouter 1 bouillon cube, et les vermicelles dans la casserole. Puis ajouter le concentré de tomate.

Laisser cuire les pates vermicelles.

Servir très chaud.