

BANH MI A L'INDIENNE

Spiral Expert



Préparation : 15 min - **Repos :** -- **Cuisson :** 5 min - **Matériel :** Spiral Expert, Cône Spaghetti

Ingrédients : 4 personnes

- 1 grosse carotte, pelée - 1 petite mangue, pelée et hachée grossièrement - ½ petit piment, émincé - 10 g de feuilles de coriandre - 2 c.s. d'huile de coco, fondue - 1 c.s. + 1 c.c. de jus de citron vert - 225 g de tofu (ou paneer) - 1 c.c. de curry en poudre - 4 petits pains ou mini baguettes - 75 g de mayonnaise sel et poivre du moulin

1. Spiralisez la carotte avec le cône SPAGHETTI. Réduisez la longueur des spaghettis.
2. Placez-les dans un saladier avec la mangue, le piment et la coriandre. Ajoutez 1 c.s. d'huile et 1 c.c. de jus de citron vert. Assaisonnez.
3. Coupez le tofu en rectangles de 3 cm de largeur. Mélangez-le avec le curry et assaisonnez.
4. Chauffez le reste de l'huile dans une poêle et faites dorer le tofu 1 à 2 minutes de chaque côté. Coupez le pain en deux dans l'épaisseur. Tartinez les pains de mayonnaise mélangée avec le reste du jus de citron vert puis garnissez de tofu et de salade de carotte.