Gotxei



PLATOS PRINCIPALES · VEGANO

Calabacetis con soja texturizada

1 ración 330 kcal

Ingredientes

- **1** calabacín
- **1/2** cebolla
- **50 g** de soja texturizada
- Tomate natural triturado
- Curry
- Comino
- Orégano
- Pimienta negra

POR RACIÓN

Proteínas	33 g
Grasas	3,5 g
Hidratos	44 g
Fibra	16 g

Elaboración

1. Empezamos partiendo el calabacín con ayuda de un espiralizador en forma de espaguetis.
2. Cocinamos al microondas 3 minutos, escurrimos y reservamos.
3. En una sartén salteamos la cebolla partida en dados y cuando esté dorada añadimos la soja texturizada (previamente hidratada 30 minutos en agua) con el curry y comino.
4. Cocinamos y finalmente añadimos el tomate casero junto con el orégano y la pimienta negra.
5. Dejamos al chupchup unos 20 minutos y listo.
6. A montar nuestro plato.

RECOMENDACIONES

Una receta sencilla y básica en mis batchcookings, muy buena opción para llevar de tupper.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Gotxei

cooknest.app/@gotxei · Instagram @gotxei