The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Parmentier trufat amb seitan i salsa de bolets

1h · 2 racions · 350 kcal

Ingredients

PARMENTIER

- **600g** de patates
- **65g** de mantega
- **100ml** de llet vegetal
- Tòfona ratllada o pasta de tòfona
- Un pessic de nou moscada
- Sal i pebre

SALSA DE BOLETS

- **15g** de ceps deshidratats
- **60g** de bolets portobello
- **90g** de xampinyons
- **200ml** de vi blanc
- **1 cullerada** de farina
- **150ml** de l'aigua dels ceps
- **350ml** de brou de verdures

Elaboració

SALSA DE BOLETS

1. Hidratar els ceps en un bol amb aigua calenta durant 30-1h. Reservar l'aigua restant per afegir al final
2. Enfarinar els filets de seitan i marcar-los a la paella amb oli

PER RACIÓ · **15 g** Proteïnes · **15 g** Greixos · **35 g** Hidrats · **5 g** Fibra

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork