The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Faves a la catalana

30min · 1 ració · 350 kcal

Ingredients

- **225g** de faves
- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **1/2** seitan
- Vi negre
- **200ml** d'aigua
- **1** fulla de llorer
- Oli, sal i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	**20 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**25 g**
Fibra	**8 g**

Elaboració

1. Coure la ceba i l'all una mica amb oli i sal
2. Afegir el seitan tallat a daus petits i dorar una mica
3. Afegir el vi negre i coure a foc baix fins que s'evapori
4. Afegir les faves (jo les he bullit abans durant uns 10min), l'aigua i la fulla de llorer
5. Coure a foc mig durant uns 15min o fins que s'hagi evaporat el líquid

Fet amb CookNest

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