The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Oyakis veganes

4 racions 230 kcal

Ingredients

MASSA

- **225g** de farina de força
- **2** cullaradetes de llevat sec
- **2** cullaradetes de sal
- **1** cullaradeta de sucre
- **150ml** d'aigua tèbia
- **2 cullerades** d'oli d'oliva

FARCIT

- **1/4** de col fresca
- **1/2 paquet** de @heurafoods
- **1** pastanaga
- **1/2** pebrot verd
- **5 cullerades** de salsa de soja
- **2 cullerades** de tahini

Elaboració

MASSA

1. Afegeix el llevat i el sucre a l'aigua i barreja. Reserva-ho 10 minuts
2. Barreja la farina i la sal en un bol
3. Afegeix l'aigua amb el llevat i l'oli d'oliva al bol i barreja primer amb una cullera i després amb les mans
4. Enfarina una superfície neta i pasta la massa sobre ella durant 8-10 minuts
5. Neteja el bol i unta'l amb oli d'oliva. Després, posa-hi la massa i escampa-hi una mica més d'oli d'oliva
6. Tapa el bol amb un drap i deixa-ho fermentar en un lloc càlid durant 1 h

FARCIT

7. Trinxa finament tots els ingredients del farcit i cuina'ls en una paella amb una mica d'oli. Després, barreja-hi la salsa de soja i el tahini

MUNTATGE I COCCIÓ

8. Desinfla la massa amb les mans, passa-la a una superfície enfarinada i pasta fins que quedi llisa
9. Talla la massa en boles petites i iguals i estira-les en cercles petits
10. Posa aproximadament 1 cullerada del farcit al centre de cada peça de massa. Tanca l'oyaki portant la massa cap amunt sobre el farcit. Pinça la part superior per segellar-lo
11. Posa tots els oyakis en una paella gran amb una mica d'oli i cuina'ls fins que quedin lleugerament daurats
12. Després, aboca una mica d'aigua a la paella i 1/2 cullerada de vinagre i tapa-ho fins que s'evapori
13. Finalment, afegeix una mica de salsa de soja i cuina per ambdós costats durant 2 minuts més

PER RACIÓ	10 g Proteïnes	7,5 g Greixos	26 g Hidrats	3 g Fibra

Fet amb CookNest



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