The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Heura a la llimona

30min · 1 ració · 250 kcal

Ingredients

HEURA

- **1/2 paquet** d'heura
- **4** cdes de salsa de soja
- **1** trosset de gingebre ratllat
- Farina o maizena per arrebossar l'heura
- Oli d'oliva

SALSA

- **2** rodanxes de llimona
- Suc d'1 llimona
- **100ml** d'aigua
- **1** gra d'all
- **2** cdes de sucre morè
- **2** cdes de maizena
- Oli d'oliva

Elaboració

HEURA

1. Deixar l'heura macerar amb la salsa de soja i el gingebre durant uns 30min
2. Arrebossar l'heura amb la farina i fregir amb una mica d'oli
3. Servir juntament amb la salsa

SALSA

4. Cuinar l'all en una cassola petita amb oli d'oliva
5. Afegir dues rodanxes de llimona, el suc, el sucre, l'aigua i la maizena i remoure fins que espessi

PER RACIÓ · **20 g** Proteïnes · **12 g** Greixos · **15 g** Hidrats · **2 g** Fibra

Fet amb CookNest

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