The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Verdures al forn amb base cremosa de mongeta i ceba caramelitzada

2 racions 350 kcal

Ingredients

VERDURES AL FORN

- **2** cebes
- **3**-4 pastanagues
- **1** porro
- **1** albergínia
- **1** moniato
- Oli d'oliva i sal

BASE CREMOSA

- **1/2** pot de mongeta blanca cuita
- **2cdes** de tahini
- **1cda** de pasta de miso (opcional)
- **2**-3cdes d'oli d'oliva
- **2**-3cdes de ceba caramelitzada
- **2** grans d'all
- Aigua per ajustar a l'espessor desitjada

CEBA CARAMELITZADA

Elaboració

VERDURES AL FORN

1. Tallar les verdures i coure-les al forn a 180°C durant uns 35min

BASE CREMOSA

2. Triturar tots els ingredients de la crema de mongeta i ajustar amb una mica d'aigua fins a adquirir l'espessor desitjada
3. Repartir la crema sobre el plat i afegir a sobre les verdures juntament amb una mica de sal, la resta de la ceba caramelitzada, julivert fresc i llavors de sèsam negre (opcional)

CEBA CARAMELITZADA

4. Pelar i tallar les cebes a trossos fins
5. Coure-les amb abundant oli d'oliva i sal en una paella petita durant uns 25-30min a foc baix i amb la tapa
6. Anar removent de tant en tant per a que no es cremi
7. Treure la tapa i seguir cuinant a foc baix i controlant que no es cremi fins que adquireixi un color marronós

PER RACIÓ | **8 g** Proteïnes | **15 g** Greixos | **26 g** Hidrats | **7 g** Fibra

Fet amb CookNest

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