The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Pasta de verdures al forn

45min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** remolatxa crua
- **1/2** coliflor
- **1** ceba
- **3**-4 grans d'all
- Llet vegetal
- **1/2** bloc de tofu
- Oli d'oliva, sal i pebre
- Opcional: formatge vegà i julivert

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**20 g**
Hidrats	**25 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

1. Afegir la remolatxa, la coliflor i la ceba tallades en una safata de forn juntament amb els grans d'all sencers, oli d'oliva, sal i pebre
2. Coure al forn a 180°C durant 35-40min
3. Triturar junt amb la llet vegetal i si és necessari aigua o caldo de verdures per a ajustar l'espessor
4. Mentre cuinem la pasta fregir el tofu tallat a daus petits i finalment afegir la salsa i la pasta i barrejar-ho tot
5. Opcionalment servir amb formatge vegà i julivert

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork