The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Xips de paper d'arròs amb tartar de síndria

1h · 4 racions · 80 kcal

Ingredients

- **1/2** síndria mini
- **3 cullerades** de salsa de soja
- Aigua
- **1 cullerada** de vinagre
- Llavors de sèsam
- Alga nori
- Paper d'arròs

PER RACIÓ

Proteïnes	3 g
Greixos	2,5 g
Hidrats	15 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Tallar la síndria i col·locar-la en un tupper juntament amb la salsa de soja, 1 fulla d'alga nori tallada, el vinagre i aigua fins a acabar de cobrir la síndria
2. Deixar-la marinant a la nevera tota la nit
3. Col·locar la síndria en una safata i coure-la al forn a 180°C durant 45min
4. Deixar-la refredar i tallar-la a daus petits. Afegir llavors de sèsam i barrejar
5. Tallar els papers d'arròs per la meitat i l'alga nori a rectangles
6. Escalfar oli en una paella i, quan estigui molt calent, afegir un tros de paper d'arròs + un tros d'alga nori i deixar uns segons fins que quedi com en el vídeo
7. Repartir la síndria tallada entre els xips de paper d'arròs i afegir una mica més de sèsam per sobre

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork