The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Truita vegana de patates i carxofa

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **2** patates mitjanes
- **1** ceba
- **2** carxofes cuites
- **100g** de tofu
- **100g** de farina de cigrons
- **300ml** de beguda d'arròs
- Sal
- **2** culleretes d'orenga mòlta

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**8 g**
Hidrats	**26 g**
Fibra	**4,5 g**

Elaboració

1. Tallar i cuinar les patates i la ceba en una paella gran amb abundant oli i sal
2. Tallar les carxofes cuites, afegir-les a la paella i cuinar uns minuts
3. Triturar el tofu, la beguda d'arròs i la farina en un bol. Afegir sal i l'orenga
4. Afegir les patates cuites, la ceba i les carxofes al bol i barrejar
5. Tornar-ho a posar a la paella i cuinar a foc mitjà-baix durant 3-4 minuts
6. Girar amb cura la truita ajudant-se d'un plat i cuinar uns minuts més

Fet amb CookNest

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