The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Mandonguilles amb salsa de coliflor i bolets

4 racions 350 kcal

Ingredients

- **100g** de soja texturitzada
- **1** ceba
- Sal
- **2 cullerades** d'oli
- Pebre negre
- Herbes provençals
- **1** grà d'all
- **150g** de farina

SALSA

- **160g** de coliflor cuita
- **100ml** de crema vegetal per cuinar
- Xampinyons
- Sal
- Pebre
- **1**-2 cullerades de cafè de pasta de tòfona

Elaboració

1. Deixar la soja texturitzada en remull durant 20 minuts
2. Caramelitzar la ceba
3. Descartar l'aigua restant de la soja una vegada hidratada i triturar-la amb la ceba, les espècies, la sal, l'oli i l'all
4. Barrejar la massa amb la farina fins a integrar-la bé
5. Fer boles amb la massa, passar-les per farina i saltejar-les amb oli fins que es dorin

SALSA

6. Bullir la coliflor durant 5 minuts
7. Tallar els xampinyons i cuinar-los en una paella
8. Triturar la coliflor juntament amb els xampinyons i la resta d'ingredients de la salsa
9. Afegir-hi una mica d'aigua si cal per ajustar la textura

PER RACIÓ **22 g** Proteïnes **15 g** Greixos **26 g** Hidrats **6 g** Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork