The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Butter tofu

30min · 4 racions · 180 kcal

Ingredients

- Tofu ferm
- **2** grans d'all ratllats
- Un trosset de gingebre ratllat
- **3** tomàquets
- **1** ceba
- **120ml** de llet de coco
- **120ml** de brou de verdures
- **1 cullerada** de curri (o altres espècies com garam massala, cúrcuma, comí...)
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**13 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Cuinar els tomàquets i la ceba amb el brou i la llet de coco durant uns 20min a foc mig
2. Triturar i servir junt amb els daus de tofu i llet de coco i julivert per guarnir

Fet amb CookNest