The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Heura tikka masala i naan d'all

2 racions 780 kcal

Ingredients

TIKKA MASALA

320g de heura	**1** ceba	**1** gra d'all
1 iogurt natural de soja (100g)	**400g** de tomàquet triturat	**100ml** de brou de verdures
250ml de beguda de coco	**1 cda** de garam masala	**2 cdta** de comí mòlt
1 cdta de pebre negre	**2 cdta** de curry	**2 cdta** de gingebre mòlt
1 cdta d'all en pols	Coriandre fresc	**1** grapat d'ametlla mòlta

NAAN D'ALL

300g de farina de blat	**100g** de iogurt de soja natural	**1 cdta** de panela
100ml d'aigua	**1** pessic de sal	**6g** de llevat sec
1 cda de margarina	**2 cda** d'oli d'oliva	**2** grans d'all
Coriandre fresc		

Elaboració

TIKKA MASALA

1. Tallar la ceba i l'all i fregir-los en una paella amb oli i sal durant 2 minuts
2. Afegir el tomàquet triturat i el brou i cuinar a foc lent uns 10 minuts
3. Afegir l'ametlla mòlta i la coriandre fresca picada
4. En una altra paella saltejar la heura uns minuts amb oli d'oliva

5. Afegir el iogurt, la beguda de coco i les espècies i barrejar bé. Cuinar uns 5 minuts
6. Afegir la salsa de tomàquet i barrejar-ho tot
7. Servir amb arròs blanc i pa naan

NAAN D'ALL

8. Barrejar el iogurt, l'aigua, el sucre, la margarina lleugerament desfeta (30 segons al microones) i el llevat
9. Afegir la barreja a la farina + sal i barrejar-ho tot
10. Pastar sobre una superfície enfarinada durant 10 minuts
11. Posar la massa en forma de bola en un bol, cobrir i deixar reposar 1 h - 90 minuts
12. Posar la massa sobre una superfície enfarinada i pressionar amb les mans per treure l'aire
13. Dividir en porcions petites i formar boles (jo en vaig fer 8)
14. Estirar les boles amb un corró donant-los una forma arrodonida i plana
15. Cuinar en una paella gran calenta i pintar amb oli + all + coriandre fresca (barrejar-ho prèviament en un pot, amb l'all i la coriandre picats)
16. Girar quan surtin bombolles i pintar de nou per l'altra cara

PER RACIÓ	28 g Proteïnes	45 g Greixos	66 g Hidrats	8,5 g Fibra

Fet amb CookNest



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