The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Heura amb salsa d'ametlles

30min · 2 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1 paquet** de heura
- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **1/2** pebrot vermell
- **80ml** de vi blanc
- Un puny d'ametlles crues
- Un tros de pa
- **300ml** de brou de verdures (o aigua)

PER RACIÓ

Proteïnes	**10 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Talla la ceba i l'all i cuina-los en una paella amb oli i sal
2. Talla el pebrot vermell i afegeix-lo també a la paella. Cuina a foc mitjà fins que estigui daurat
3. Quan la verdura comenci a daurar-se, afegeix les ametlles a la paella juntament amb el tros de pa
4. Afegeix el vi blanc i el brou de verdures, i ajusta la sal
5. Cuina a foc mitjà-baix durant 20-25 minuts
6. Retira del foc i tritura-ho tot junt amb la batedora
7. Salteja la heura en una paella i afegeix la salsa
8. Cuina a foc baix uns 5 minuts més i serveix

Fet amb CookNest

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