

The Green Fork

PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Hamburgueses veganes de cigrons i bròquil

4 racions 275 kcal

Ingredients

- **170g** de bròquil cuit
- **400g** de cigrons cuits
- **2 cullerades** d'oli d'oliva
- **1** ceba
- **1 cullerada** de salsa de soja
- **150g** de flocs de civada
- Sal
- Espècies (pimentó dolç, pebre negre, herbes de Provença, alfàbrega seca, romaní)

PER RACIÓ

Proteïnes	12 g
Greixos	9,5 g
Hidrats	26 g
Fibra	7 g

Elaboració

1. Esbandir els cigrons
2. Tallar i cuinar la ceba
3. Triturar tots els ingredients junts excepte els flocs de civada i la ceba
4. Afegir els flocs de civada i la ceba
5. Donar forma a les hamburgueses i cuinar-les en una paella amb oli d'oliva o guardar-les al congelador

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork