

The Green Fork

PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Heura amb salsa

2 racions 250 kcal

Ingredients

- **2** tomàquets madurs
- **160g** de tires de heura (de @heurafoods)
- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **1/4** d'albergínia
- **50g** de bolets secs porcini
- **100g** de xampinyons portobello (o qualsevol altre tipus que t'agradi)
- Vi blanc
- **1** fulla de llorer

PER RACIÓ

Proteïnes	**25 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Posa els bolets secs en un bol gran amb aigua calenta. Deixa'ls en remull entre 30 minuts i 1 hora i escorre'ls en un altre bol (no tiris l'aigua que queda)
2. A una cassola gran, fregeix les tires de heura 5 minuts amb una mica d'oli d'oliva i reserva-les
3. Pica la ceba i els alls i salteja'ls durant 2-3 minuts en el mateix oli
4. Talla l'albergínia i els portobello i afegeix-los a la cassola. Cuina a foc mitjà fins que estiguin tous
5. Ratlla els 2 tomàquets i afegeix la polpa a la cassola. Porta a ebullició, baixa el foc i cuina a foc lent durant 15 minuts
6. Afegeix les tires de heura, els bolets porcini i un raig de vi blanc. Deixa evaporar l'alcohol
7. Aboca l'aigua dels bolets porcini i afegeix la fulla de llorer. Porta a ebullició i després cuina a foc lent durant 1 hora
8. Serveix amb arròs o pasta

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork