The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Gyozas vegetals

4 racions 150 kcal

Ingredients

- Paper de gyoza
- **1** bloc de tofu ferm
- **2** pastanagues mitjanes
- **1** ceba
- **1/8** part de col llombarda
- **1/2** pebrot verd
- **1/2** pebrot vermell
- Un trosset de gingebre
- **1** gra d'all
- Una mica de vi blanc
- Salsa de soja

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	5 g
Hidrats	15 g
Fibra	2,5 g

Elaboració

1. Ratllar el tofu i la pastanaga i tallar la resta de verdures a trossos molt petits
2. Ratllar el gingebre i l'all i afegir-lo a la paella amb oli
3. Seguidament afegir-hi les verdures i el tofu i cuinar-ho a foc mig durant uns 10min
4. Afegir el vi i deixar que s'evapori i finalment afegir la salsa de soja i coure uns 10-15min més
5. Mullar el paper de gyoza amb els dits i afegir-hi el farcit
6. Tancar-les amb els plecs característics tal i com surt en el vídeo
7. Passar-les per la paella amb oli per a dorar una mica la base i a continuació coure-les al vapor afegint brou i tapant-les durant uns 5min

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork