The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Albergínies farcides

45min · 4 racions · 150 kcal

Ingredients

- **1** albergínia
- Tofu
- **1** ceba
- Xampinyons
- Salsa de tomàquet
- Formatge vegà ratllat
- Sal
- Pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	7,5 g
Greixos	7,5 g
Hidrats	15 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Tallar l'albergínia per la meitat, fer talls a l'interior i ruixar-la amb una mica d'oli d'oliva. Col·locar les dues meitats amb la polpa cap amunt en una safata i enfornar a 180°C durant 35 minuts
2. Triturar el tofu amb una forquilla, i tallar la ceba i els xampinyons. Cuinar-los en una paella amb una mica d'oli d'oliva, sal i una mica de pebre fins que estiguin daurats
3. Afegir la salsa de tomàquet i barrejar
4. Un cop cuita l'albergínia, buidar-ne l'interior amb una cullera
5. Afegir la "carn" d'albergínia a la paella i barrejar
6. Omplir cada albergínia torrada amb el farciment i escampar-hi una mica de formatge vegà ratllat. Enfornar 10 minuts més

Fet amb CookNest



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