The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Canelons vegans de Nadal

45min · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **2** grans d'all
- **1** ceba
- Verdures al gust (jo he posat pebrot verd, pebrot vermell i pastanga)
- **200g** de bolets
- **160g** de «pollastre» vegà
- Sal i pebre
- Espècies extres al gust

BEIXAMEL

- **50g** de mantega
- **50g** de farina
- **700ml** de llet de soja
- Sal
- Pebre negre
- Nou moscada

Elaboració

1. Cuina les verdures, els bolets i l'heura i tritura-ho tot junt. Ajusta la sal i afegeix les espècies al gust
2. Deixa atemperar i després posa-ho a la nevera 2h aprox.
3. Cuina la pasta dels canelons i col·loca-la sobre un drap o paper de forn
4. Farceix els canelons amb una màniga pastissera o amb cullera

BEIXAMEL

5. Posa la mantega en una cassola i barreja-la juntament amb la farina
6. Va afegint la llet i barrejant sense parar fins que espesseixi
7. Afegeix la nou moscada, el pebre i la sal

MUNTATGE I GRATINAT

8. Reparteix una mica de beixamel a la safata
9. Col·loca els canelons farcits a sobre i afegeix-hi més beixamel per sobre i una mica de formatge ratllat vegà
10. Gratina al forn a 220° uns 15min

PER RACIÓ · **10 g** Proteïnes · **14 g** Greixos · **19 g** Hidrats · **3 g** Fibra

Fet amb CookNest

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