The Green Fork



SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Salsa bolonyesa vegana

45min · 2 racions · 250 kcal

Ingredients

- **100g** de tofu
- **3** pastanagues
- **1** ceba
- Tomàquet triturat
- Julivert fresc
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre
- Orenga

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**12 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Talla la ceba i les pastanagues
2. A una cassola gran, afegeix una mica d'oli d'oliva i cuina la ceba a foc mitjà
3. Afegeix les pastanagues després de 2-3 minuts i fregeix-les durant 10 minuts més
4. Esmicola el tofu amb una forquilla i afegeix-lo a la cassola. Saltteja uns 5 minuts
5. Afegeix el tomàquet, baixa el foc i deixa coure a foc lent durant 20-25 minuts
6. Afegeix la sal, el pebre i l'orenga
7. Afegeix una mica de julivert fresc picat
8. Cuina la pasta i barreja-la amb la salsa

Fet amb CookNest

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