The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Seitan de cigrons

1h30 · 4 racions · 271 kcal

Ingredients

- **230g** de cigrons cuits
- **170ml** de brou vegetal
- **200g** de gluten de blat
- **2 cullerades** de pasta de miso
- **2 culleradetes** d'all en pols
- **1 culleradeta** de vinagre de poma
- **2 cullerades** d'oli d'oliva
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	**27 g**
Greixos	**9,5 g**
Hidrats	**19 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Triturar tots els ingredients excepte el gluten
2. Afegir el gluten i amassar bé
3. Deixar reposar uns 15 minuts
4. Amassar durant uns 10 minuts
5. Embolicar la massa amb paper film de manera que no hi pugui entrar aigua
6. Bullir a foc mig amb la tapa una mica oberta durant 1 hora
7. Guardar en un tupper a la nevera

Fet amb CookNest

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