The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Rotllets de col amb salsa de cacauet

4 racions 210 kcal

Ingredients

- Fulles de col grans
- Verdures per al farcit (el creador va usar pastanagues crues i pebrots vermells i verds crus)
- Cigrons cuits

SALSA

- **35g** de crema de cacauet
- **2 cullerades** de salsa de soja
- **2 cullerades** de crema de coco (en llauna)
- **1 cullerada** de xarop d'agave
- **1/2** dent d'all
- Una pessigolla de comí
- Una pessigolla de sal

PER RACIÓ

Proteïnes	7 g
Greixos	11 g
Hidrats	16 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Bulliu les fulles de col durant 2-3 minuts, després escorreu-les i descarteu l'aigua restant
2. Piqueu les verdures i fregiu els cigrons (si ho desitgeu)
3. Col·loqueu el farcit sobre la fulla de col, plegueu els dos costats cap a dins (cobrint el farcit) i enrotlleu la fulla

SALSA

4. Piqueu l'all i barregeu-lo amb tots els ingredients

Fet amb CookNest

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