The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Textures de la natura

4 racions 279 kcal

Ingredients

BASE CREMOSA

- **1/4** de llauna de mongetes blanques cuites
- **1/2** tofu
- **1**-2 cullerades de tahini
- **1**-2 cullerades de suc de llimona
- **2 cullerades** d'oli d'oliva
- Sal, pebre i aigua al gust

VERDURES

- Pastanaga
- Carbassó
- Bròquil
- Xampinyons
- Cogombre

SALSA

- **1 cullerada** de salsa de soja
- **1 cullerada** de xarop d'agave
- **1**-2 culleradetes de suc de llimona
- **1 culleradeta** de mostassa
- **1**-2 cullerades d'oli d'oliva

Elaboració

1. Tritura tots els ingredients de la base cremosa i afegeix aigua fins aconseguir la textura desitjada.
2. Talla les verdures a trossets petits i salteja-les amb oli d'oliva a foc mitjà.
3. Talla el cogombre a tires fines i prepara la salsa barrejant tots els ingredients.
4. Afegeix un raig de salsa de soja a les verdures i retira del foc.
5. Reparteix la base cremosa pel plat i col·loca-hi les verdures en petites muntanyetes.
6. Afegeix unes tires de cogombre i brots germinats per sobre.
7. Reparteix la salsa per sobre i... a gaudir!

PER RACIÓ	11 g Proteïnes	18 g Greixos	25 g Hidrats	6,3 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork