The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Empanadilles de verdures

20min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2**-3 grans d'all
- Verdures variades: pebrot verd i vermell, albergínia, carbassó
- Tomàquet triturat (he ratllat uns 5 tomàquets petits)
- Soja texturitzada sense hidratar (quantitat a ull segons la quantitat de verdura)
- Oli d'oliva, sal, pebre negre i pebre vermell
- Massa d'empanada
- Mantega vegana (per pintar)

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**25 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Cou les verdures amb oli d'oliva i sal
2. Passats uns 10 min afegeix el tomàquet triturat i la soja texturitzada sense hidratar
3. Cuina uns 10-15 min o fins que s'hagi hidratat la soja i estiguin les verdures ben cuites, i salpimenta
4. Talla la massa en forma de cercles i afegeix 1 cullerada aprox. del farcit a cada cercle
5. Tanca per la meitat segellant bé la massa
6. Pinta amb mantega i porta-ho al forn a 180 °C uns 20 min o fins que agafin color

RECOMANACIONS

Les quantitats de soja les he posat a ull segons la quantitat de verdura.

Fet amb CookNest

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