The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Lasanya vegana d'albergínia

1h30 · 4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2** albergínies (1 i 1/2 per a fer les capes i 1/2 per al farcit)
- **1**-2 pebrots verds
- **100g** de soja texturitzada (hidratar abans de cuinar durant uns 15-20min)
- **200ml** de salsa de tomàquet
- **100ml** de caldo de verdures
- Sal, pebre, orenga
- Salsa pesto (opcional)
- Formatge parmesà vegà

PER RACIÓ

Proteïnes	**15 g**
Greixos	**10 g**
Hidrats	**25 g**
Fibra	**8 g**

Elaboració

1. Tallar l'albergínia de manera longitudinal amb una mandolina
2. Deixar l'albergínia amb aigua i sal durant 30min abans d'utilitzar-la
3. Coure la lasanya al forn durant 40-45min

Fet amb CookNest

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