The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Canelons trufats

45min 4 racions 350 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **200g** de soja texturitzada
- **200g** de bolets variats
- **400ml** de llet per cuinar (soja o civada)
- **2cdes** de paté vegà
- Oli d'oliva
- Sal
- Pebre negre
- **2cdtes** de pasta de tòfona o tòfona en pols

BEIXAMEL

- **50g** de mantega
- **50g** de farina
- **500ml** de llet de soja
- Sal
- Pebre negre
- Nou moscada
- Pasta de tòfona o tòfona en pols

Elaboració

1. Cuinar els bolets amb la soja texturitzada, la llet i el paté a foc mitjà uns 25min o fins que quedi tot ben cuit
2. Afegir pebre i la tòfona i ajustar la sal
3. Triturar-ho tot
4. Bullir la pasta dels canelons, deixar refredar i farcir-los amb la barreja
5. Per a la salsa beixamel, posar la mantega en una cassola i barrejar-la juntament amb la farina
6. Anar afegint la llet i barrejant sense parar fins que espesseixi
7. Afegir la nou moscada, pebre i més tòfona (opcional)
8. Col·locar els canelons farcits en una safata per a forn, afegir-hi la beixamel per sobre i una mica de formatge ratllat vegà
9. Gratinar al forn a 220° uns 15min

PER RACIÓ	20 g Proteïnes	18 g Greixos	26 g Hidrats	4,5 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork