The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Coliflor cruixent al curry

45min · 4 racions · 200 kcal

Ingredients

- Coliflor crua
- Maizena + aigua
- Sal
- Pebre
- Curry
- Pà ratllat

SALSA

- **100g** de tofu
- **1cda** de salsa pesto
- **2cdes** d'oli
- Aigua per a corregir l'espessor
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	7,5 g
Greixos	10 g
Hidrats	15 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Barrejar la maizena amb l'aigua fins que quedi una massa espessa
2. Coure al forn a 180°C uns 15min, donar la volta i coure uns 10min més

Fet amb CookNest