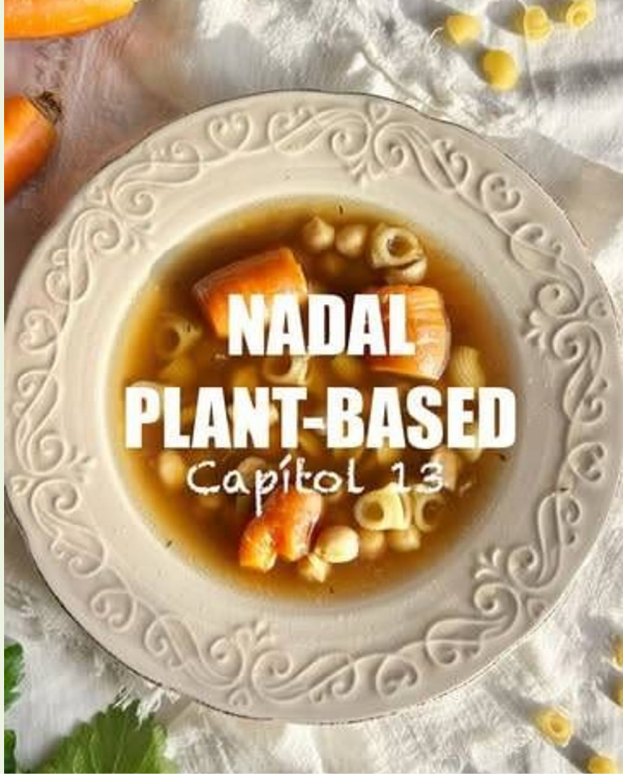
The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

Brou de verdures

4 racions 45 kcal

Ingredients

- **2**-3 grans d'all
- Pebre negre
- Farigola i/o romaní
- **2**-3 pastanagues
- **1** porro gran
- **3** branques d'api
- **1** grapat de ceps deshidratats (+ aigua per hidratar-los)
- **200g** de bolets
- **2L** d'aigua
- Salsa de soja
- Sal

PER RACIÓ

Proteïnes	2,5 g
Greixos	1 g
Hidrats	5 g
Fibra	1,5 g

Elaboració

1. Comença saltejant uns 3-4 min els alls amb les espècies
2. Afegir les verdures tallades i els bolets
3. Cuinar-les uns 10 min a foc mig
4. Afegir els ceps prèviament hidratats durant uns 15 min amb aigua calenta, i a continuació afegir-hi l'aigua dels ceps
5. Cuinar 5 min i afegir-hi la salsa de soja
6. Afegir l'aigua i les espècies
7. Tapar i cuinar a foc alt fins que comenci a sortir vapor
8. Baixar el foc i cuinar durant 12-15 min
9. Ajustar de sal i pebre
10. Colar el brou i cuinar uns galets
11. Afegir cigrons als últims 2 min

Fet amb CookNest

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