The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Seità amb prunes

1h · 2 racions · 450 kcal

Ingredients

- **200**-250g de seità
- Farina
- **1** ceba
- **2**-3 grans d'all
- **1** grapat d'ametlles crues
- **1** grapat de pinyons
- **5** tomàquets mitjans per ratllar
- **1** got de vi blanc o negre
- **1** fulla de llorer
- **1** grapat de prunes
- Oli d'oliva
- Sal i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	15 g
Greixos	25 g
Hidrats	36 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Arrebossa i marca els talls de seità per banda i banda. Retira'ls del foc i reserva'ls
2. En el mateix oli torra una mica les ametlles i els pinyons. Retira'ls i reserva'ls també
3. Saltejar la ceba i l'all al mateix oli durant 3-4 min i afegir-hi el tomàquet ratllat, el vi i la fulla de llorer
4. Portar-ho a ebullició i després cuinar a foc baix i amb la tapa posada durant uns 20 min
5. Afegir-hi les prunes i cuinar-ho 10 min més
6. Afegir-hi la seità i cuinar-ho 10 min més
7. Finalment afegir les ametlles i els pinyons

Fet amb CookNest

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