The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Fideus amb verdures i ceps

2 racions 350 kcal

Ingredients

- **1** gra d'all
- **1** ceba
- Espàrrecs verds
- Albergínia
- **20**-30g de ceps deshidratats
- **220g** de fideus petits
- **100ml** de vi blanc
- **200ml** de l'aigua dels ceps
- **300ml** de caldo de verdures
- Oli i sal

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	10 g
Hidrats	35 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Hidratar els ceps en un bol amb aigua durant 30min-1h
2. Coure les verdures i els ceps durant uns 10min
3. Afegir el vi i coure a foc mig fins que s'evapori l'alcohol
4. Afegir els fideus i remoure bé
5. Afegir l'aigua dels ceps i el caldo, portar a ebullició i cuinar a foc mig-baix durant 10min

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork