The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Heura amb ametlles

4 racions 220 kcal

Ingredients

- **1 paquet** d'heura
- Un dau petit de gingebre fresc
- **3 cullerades** de salsa de soja
- **1 cullerada** de xarop d'atzavara
- **1 cullerada** de tahini
- **1** pastanaga
- **1** ceba
- **1** dent d'all
- Sal
- Un grapat d'ametlles
- **100 ml** de brou de verdures

PER RACIÓ

Proteïnes	15 g
Greixos	11 g
Hidrats	16 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Tallar finament el gingebre i tallar l'heura en trossos petits i barrejar-ho en un bol amb la salsa de soja, el xarop i el tahini. Deixar a la nevera uns minuts
2. Tallar la pastanaga, la ceba i l'all i saltejar en una paella amb oli d'oliva i sal durant 2-3 minuts
3. Afegir-hi les ametlles, tapar la paella i deixar cuinar a foc mig-baix durant uns 10 minuts aprox
4. Afegir l'heura i el brou, tapar de nou i cuinar a foc lent fins que la major part del líquid s'hagi evaporat

Fet amb CookNest

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