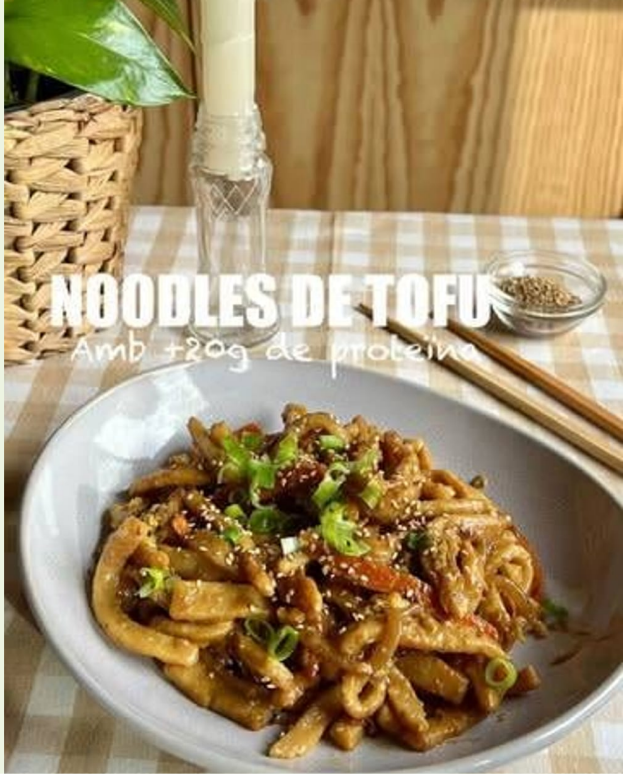
The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Fideus de tofu

45min · 2 racions · 350 kcal

Ingredients

- **250g** de tofu ferm
- **150**-170g de farina

SALSA

- All i gingebre ratllats
- Ceba, col i pastanaga
- **1cdta** de crema de cacauet
- **2**-3cdes de salsa de soja
- Aigua de la cocció dels fideus

PER RACIÓ

Proteïnes	**20 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**35 g**
Fibra	**5 g**

Elaboració

1. Esmicolar el tofu el màxim possible amb les mans
2. Afegir la farina i amassar amb les mans per integrar bé els dos ingredients
3. Amassar fins que quedi el més homogeni possible i deixar la massa reposant a la nevera mínim 30min
4. Estirar la massa amb un rodet i tallar els fideus del gruix desitjat
5. Bullir durant uns 4min i servir amb alguna salsa al gust

Fet amb CookNest

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