The Green Fork



PLATS PRINCIPALS

Macarrons gratinats

45min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2**-3 grans d'all
- **5** tomàquets mitjans per ratllar
- **1** bloc de tofu (+ sal, pebre negre i vermell i un xorret de salsa de soja) - opcional
- **2**-3 salsitxes tipo «xoriç»
- Oli, sal i pebre
- **2 cullerades** de paté vegà (opcional)
- Formatge ratllat

PER RACIÓ

Proteïnes	**18 g**
Greixos	**23 g**
Hidrats	**16 g**
Fibra	**3 g**

Elaboració

1. Sofregir la ceba amb l'all uns 5-10min a foc mig. Afegir el tofu i el xoriç i cuinar uns 10min més
2. Afegir el tomàquet ratllat i portar a ebullició, llavors cuinar uns 20-25min més a foc baix
3. Coure la pasta i afegir-la a la salsa amb una mica de l'aigua de la cocció
4. Barrejar bé i portar a una safata de forn
5. Afegir formatge ratllat per sobre i portar al forn a 220°C uns 10-12min (calor només a dalt)

Fet amb CookNest

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