The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Mini canelons de carbassó

30min · 4 racions · 180 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **1** carbassó
- **1/2** albergínia
- **1** grapat de tomàquets cherry
- **2**-3 grapats de soja texturitzada
- **150ml** de salsa de tomàquet
- **50ml** de salsa de soja
- **1** llauna de paté vegetal (opcional)
- Oli, sal i espècies al gust
- Julivert fresc

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**7,5 g**
Hidrats	**15 g**
Fibra	**4 g**

Elaboració

1. Tallar el carbassó en filets prims
2. Cuinar el carbassó restant i la resta de verdures amb la soja texturitzada (prèviament hidratada)
3. Afegir les salses
4. Fer els canelons amb el carbassó
5. Afegir formatge vegà i coure al forn uns 15-20min a 180°C
6. Guarnir amb julivert fresc

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork