The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Mandonguilles veganes amb salsa cremosa

4 racions 250 kcal

Ingredients

- **100g** de soja texturitzada
- **1** ceba
- **1** dent d'all
- Julivert
- **70g** de farina
- **2 cullerades** d'oli
- Una pessigolla de sal
- Pebre negre
- Herbes de Provença

SALSA

- **160g** de coliflor
- **100ml** de crema d'avena
- Xampinyons

PER RACIÓ

Proteïnes	20 g
Greixos	10 g
Hidrats	15 g
Fibra	4 g

Elaboració

1. Deixar la soja texturitzada en remull durant 20 minuts i escórrer, tot descartant l'aigua restant
2. Barrejar la soja texturitzada amb la resta d'ingredients i triturar-ho tot junt
3. Fer boles, passar-les pel pa ratllat i fregir-les amb oli en una paella

SALSA

4. Bullir la coliflor durant 5 minuts
5. Tallar els xampinyons finament i fregir-los fins que estiguin fets
6. Triturar la coliflor, els xampinyons i la crema d'avena fins que quedi llisa
7. Afegir una mica d'aigua si cal per ajustar la textura

Fet amb CookNest



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