

The Green Fork

SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Salsa rosa i parmesà vegà

4 racions · 250 kcal

Ingredients

- **1** remolatxa crua
- **1** ceba
- **1** grà d'all
- **80g** d'anacards crus
- **200ml** de crema de soja
- **2 cullerades** de llevat nutricional
- Sal i pebre

PARMESÀ VEGÀ

- **50g** de llavors de gira-sol
- **2 cullerades** de llevat nutricional
- **1 cullerada** de cafè d'all en pols
- **1 cullerada** de cafè de comí mòlt
- **1 cullerada** de cafè de sal

PER RACIÓ

Proteïnes	7,5 g
Greixos	18 g
Hidrats	13 g
Fibra	3 g

Elaboració

1. Deixar els anacards en remull durant 20-30 minuts en aigua tèbia
2. Bullir la remolatxa fins que estigui cuita i reservar l'aigua restant
3. Tallar l'all i la ceba i fregir-los en una paella amb oli d'oliva i sal a foc mitjà durant 5 minuts
4. Afegir 200ml de l'aigua restant de la remolatxa (o brou de verdures en el seu lloc) i cuinar durant uns 10 minuts, remenant de tant en tant
5. Afegir la crema de soja i cuinar 5 minuts més
6. Ajustar la sal, afegir pebre al gust i barrejar
7. Passar a una batedora, afegir la resta d'ingredients i triturar-ho tot junt
8. Afegir més brou de verdures si cal per ajustar l'espessor (també es pot utilitzar l'aigua restant de cuinar la remolatxa)

PARMESÀ VEGÀ

9. Triturar simplement tots els ingredients junts i escampar-ho sobre la pasta

Fet amb CookNest

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