The Green Fork



SALSES I CONDIMENTS · VEGÀ

Salsa cremosa de tòfona

2 racions · 235 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2** grans d'all
- **250g** de xampinyons
- **200ml** de crema de soja
- **150ml** de brou de verdures
- **1 cullerada** de pasta de tòfona negra
- Sal
- Pebre negre

PER RACIÓ

Proteïnes	4,5 g
Greixos	19 g
Hidrats	11 g
Fibra	2 g

Elaboració

1. Tallar i fregir la ceba i els grans d'all durant un parell de minuts en una paella amb una mica d'oli d'oliva i sal a foc mitjà
2. Afegir els xampinyons i cuinar fins que estiguin daurats
3. Afegir la crema de soja i el brou de verdures i barrejar. Cuinar a foc lent durant 2-3 minuts. Ajustar la sal i afegir pebre negre al gust
4. Barrejar la pasta de tòfona
5. Triturar tot junt fins que quedi suau. Afegir més brou de verdures si cal per ajustar l'espessor

Fet amb CookNest

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