The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Faves amb tomàquet i puré de patata

1 ració 350 kcal

Ingredients

- **1** ració de faves
- **2** grans d'all
- **1/2** ceba gran
- **1**-2 tomàquets grans ratllats
- **50ml** de vi blanc
- Purè de patata
- Formatge ratllat vegà
- Julivert fresc

PER RACIÓ

Proteïnes	**12 g**
Greixos	**15 g**
Hidrats	**35 g**
Fibra	**8 g**

Elaboració

1. Bullir les faves uns 20min i a continuació deixar-les en un bol amb gel 1-2min per mantenir la seva textura
2. En una paella amb oli afegir l'all i la ceba i als pocs minuts afegir les faves
3. Fregir uns minuts i afegir el tomàquet i el vi blanc. Cuinar uns 10min
4. Repartir el puré en un plat. Afegir les faves per sobre i una mica de formatge ratllat i julivert fresc

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork