The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Macarrons gratinats

1h · 2 racions · 1.233 kcal

Ingredients

- **1** ceba
- **2**-3 grans d'all
- Xoriç vegetal (jo n'he utilitzat 2 d'heura)
- Carn picada
- **1 cullerada** de pasta de tomàquet concentrat
- **100ml** de vi blanc
- **300ml** de tomàquet triturat
- **200ml** de brou de verdures
- **300g** de macarrons
- Sal
- **1** fulla de llorer, romaní, orenga i pebre negre
- Formatge ratllat vegà
- Oli d'oliva

Elaboració

SALSA

1. Tallar la ceba i l'all ben finets i cuinar a foc mig amb oli i sal fins que es dorin
2. Afegir-hi el xoriç tallat i trossejar-lo bé mentre s'integra amb la ceba
3. Afegir la carn picada, cuinar uns minuts més i a continuació afegir-hi el vi i la pasta de tomàquet. Remenar bé i coure a foc mig fins que s'evapori l'alcohol
4. Afegir llavors el tomàquet triturat i el brou de verdures, i després les espècies
5. Ajustar la sal, integrar-ho tot bé i deixar fent xup-xup a foc mig durant uns 15 minuts o fins que gran part del líquid s'hagi evaporat

MUNTATGE

6. Coure la pasta, escórrer-la i reservar part de l'aigua de la seva cocció per integrar bé tota la salsa
7. Portar els macarrons a una safata apta per forn i repartir el formatge per sobre
8. Gratinar a 220°C uns 8-10min

RECOMANACIONS

Reservar part de l'aigua de cocció permet que al gratinar la pasta mantingui la sucositat i no s'assequi.

PER RACIÓ	57 g Proteïnes	46 g Greixos	139 g Hidrats	13 g Fibra

Fet amb CookNest



Totes les receptes de The Green Fork

cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork