The Green Fork



PLATS PRINCIPALS · VEGÀ

Fricandó vegà

1h30 · 2 racions · 250 kcal

Ingredients

- **4**-5 filets de seitan + farina
- **2**-3 grans d'all
- **1** ceba
- **3** tomàquets ratllats + 1 cda d'edulcorant líquid (xarop d'atzavara)
- **100g** de ceps deshidratats
- **200g** de pèsols
- **120ml** de vi blanc
- **1** fulla de llorer
- Sal i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	18 g
Greixos	8 g
Hidrats	26 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Hidratar els ceps en un bol amb aigua calenta durant 30'-1h. Reservar l'aigua restant per afegir al final
2. Arrebossar els filets de seitan amb farina, marcar en una paella amb oli i reservar
3. Una vegada afegim l'aigua dels ceps, portar a ebullició i després cuinar a foc baix durant 1h

Fet amb CookNest

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