The Green Fork



APERITIUS / ENTRANTS · VEGÀ

Bombes d'albergínia i ceps

1h · 4 racions · 150 kcal

Ingredients

- **1** albergínia
- **1** gra d'all
- **1** ceba
- **1** grapat de ceps deshidratats
- L'aigua dels ceps
- **150g** de pèsol texturitzat

PER ARREBOSSAR

- Farina amb aigua i sal
- Pà ratllat

PER RACIÓ

Proteïnes	13 g
Greixos	3 g
Hidrats	15 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Deixar els ceps en remull durant uns 15min i reservar l'aigua
2. Tallar l'albergínia en làmines fines amb una mandolina
3. Coure al forn a 180°C durant 20min, donar la volta i coure 15min més

Fet amb CookNest