



ESPAGUETIS DE KONJAC

AMB BOLETS DESECATS, SALSA DE TOMÀQUET
I SOJA TEXTURITZADA



INGREDIENTS:

- 1 paquet de konjac
- 50g de bolets
- orenga
- pebre
- 80g de soja texturitzada
- salsa de tomàquet
- sal
- cúrcuma

RECEPTA:

Poseu la soja texturitzada i els bolets en remull durant 1 hora.

Saltegeu 5 min amb una cullerada d'oli i un polsim de pebre, cúrcuma i orenga.

Afegiu la salsa de tomàquet.

Finalment, afegiu la pasta de konjac prèviament escaldada 2 min.

LA PASTA DE KONJAC: Està elaborada a partir de l'arrel d'una planta amb un alt contingut en fibra, no aporta quasi calories, té un gust neutre i resulta molt saciant

LA SALSA DE TOMÀQUET: conté gran quantitat de licopé, un potent antioxidant interessant per prevenir malalties

LA SOJA TEXTURITZADA: considerada la proteïna vegetal per excel·lència, simula la carn picada i combina bé en moltes receptes, molt versàtil i de llarga caducitat.

ELS BOLETS: rics en minerals, proteïna vegetal, aromatitzen el plat i ens aporten antioxidants

SI T'HA AGRADAT LA PROPOSTA JA POTS VENIR A BUSCAR EL
TEU LOT AMB TOTS ELS PRODUCTES NECESSARIS A ECORIVER!

 **ecoriver**
boliga ecològica





RECEPTES ECORIVER

MAIG 2017

RECEPTES VEGANES, SENSE GLUTEN,
AMB PRODUCTES ECOLÒGICS, PER CUIDAR-SE MILLOR.