



# RECEPTA PERSONALITZADA

Canalons de tofu



vitampleni

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** plat equilibrat saludable

**Nivell de dificultat:** mitjà

**Temps total d'elaboració:** 35min.

**Funció de la recepta:** substitutiu de la carn per àpats de cada dia.

## INGREDIENTS

- 1 bloc de tofu
- 3 porros
- 50gr de xampinyons laminats
- 50gr de panses
- 1 gra d'all
- 30gr de formatge
- 50ml de crema de llet
- 1 ceba
- 1 cullerada d'oli
- 1 culleradeta de curri
- sal al gust



## ELABORACIÓ

Tallar les tiges dels porros en la seva part més tendra i blanca uns 10cm de llarg. Bullir-los 12 minuts fins que estovin.

Bullir 20min el bloc de tofu amb sal. Un cop fred tallar a daus i picar a la picadora.

Preeescalfar el forn a 200°

Tallar la ceba a daus i l'all a làmines molt primes; sofregir en una olla mitjana uns 4min o fins que estiguin daurats. Afegir el tofu picat, el curry i la sal, la crema de llet i les panses; barrejar bé i deixar 5min al foc mentre remenes. Deixar refredar.

Treure la part de dins dels porros i deixar-los amb forma tubular amb les dues capes externes. Farcir generosament amb el tofu.

Fer un llit de xampinyons, posar els porros farcits i espolvorejar el formatge al damunt. POsar al forn durant 6 o 7min fins que el formatge dauri.

Reposar 5min abans de servir i guarnir al plat com es desitgi.

## PROPIETATS

-TOFU: és un mató de llet de soja tallada en blocs, molt nutritiu i saborós. Se'l considera un bon substitutiu de la carn per la seva riquesa en proteïnes de bona qualitat.



“Tenim la possibilitat d'utilitzar el poder de la naturalesa al nostre benefici a través de l'alimentació natural, només cal saber quines propietats té cada aliment i com cuinar-lo per aprofitar al màxim tots els seus nutrients.”

## Astrid Barqué

Diplomada en Educació Física

Llicenciada en ciències de l'activitat física i l'esport

Especialista en cuina natural

col·legiada núm. 11920

610 952 248

[abarque@vitampleni.cat](mailto:abarque@vitampleni.cat)


[www.vitampleni.cat](http://www.vitampleni.cat)

 /vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 @vitampleni

 [astridbarque.com](http://astridbarque.com)

 [youtube.com/vitampleni](https://youtube.com/vitampleni)