

Canelons de tofu

CARACTERÍSTIQUES

Tipus de plat: Plat equilibrat saludable

Dificultat: ★★☆☆

Temps total d'elaboració: 35 minuts

Funció de la recepta: substitutiu de la carn

Recepta per a: 2 persona

Preu per persona: 1,80€

VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	36 g.
Hidrats	90 g.
Greixos	35 g.
Energia	790 kcal

INGREDIENTS

- 1 bloc de tofu
- 3 porros
- 50gr de xampinyons laminats
- 50gr de panses
- 1 gra d'all
- 30gr de formatge o substitutiu
- 50ml de crema de llet o d'avena
- 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 curri 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 formatgi 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.

AL·LERGÒGENS

