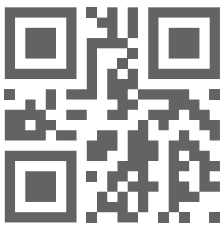




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

# CREP FARCIDA DE VERDURES, SOJA TEXTURITZADA I FORMATGE

## Ingredients (2-3 pax)

- Pasta
- 150 g de farina de xeixa integral o farina no refinada
  - 1 ou
  - 250 ml de beguda de soja sense sucre
- Farciment
- 1 manat d'all's tendres
  - 3 grapades d'espínacs
  - 1 ceba petita
  - 75 g de soja texturitzada grossa
  - Formatge maonès curat
  - Pebre bo i all en pols
  - 1 cs de salsa de soja
  - Oli d'oliva verge



## Elaboració

Posau la soja texturitzada a hidratar amb aigua calenta, i mentrestant:

Posau tots els ingredients de la massa a la batedora. (Si en feu el doble podeu congelar la meitat de la massa.)

En una paella antiadherent polvoritzau una mica d'oli. Quan sigui calent, amb l'ajuda d'un cullerot col·locau la quantitat justa que ompli el centre de la paella, i amb petits girs

feu que s'escampi per tota la base. Estarà feta quan en agitar la paella cap endavant i enrere la crep llenegui, llavors girau-la i feu l'altre costat. Reservau-la.

Començau a trossejar les verdures finament, llavors saltau els all's tendres i la ceba un parell de minuts a la mateixa paella, afegiu-hi els espínacs, remenau-ho, enretirau-ho del foc i reservau les verdures (els espínacs quasi no fa falta cuinar-los).

Tornau a afegir oli a la paella i quan sigui calent posau-hi la soja texturitzada, prèviament colada (no l'heu d'esclafar per treure-li l'aigua). Trempau-la amb pebre bo, all en pols i salsa de soja. Saltau-la fins que sigui lleugerament rossa i afegiu les altres verdures.

Posau el farciment dins la crep amb làmines de formatge, que es fondran amb la calor residual.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

