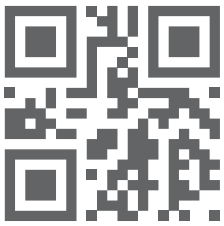




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

PASTÍS DE SOJA TEXTURITZADA, VERDURA I PATATA

Ingredients (2 pax)

- 2 patates petites
- 2 alls
- 2 pastanagons
- Julivert
- ½ carabassí
- 100 ml de llet
- petit
- 1 cs de formatge
- 2 xampinyons
- ratllat
- ½ albergínia
- 50 g de soja
- petita
- texturitzada
- ½ ceba
- 1 cp de farigola



Elaboració

En primer lloc hidratau la soja texturitzada i, mentrestant, rentau i pelau les patates i un pastanagó. Posau-los a bullir fins que es puguin punxar fàcilment. Una vegada cuits, colau-ho i afegiu-hi la llet i una mica de sal mentre anau aixafant-ho amb una forqueta. Reservau-ho.

D'altra banda, rentau i tallau la resta de les verdures a dauets petits. Seguidament posau un rajolí d'oli dins una paella a foc lent i afegiu-hi la ceba i l'all. De mica en mica anau introduint-hi

la resta de verdures i trempau-ho amb sal i julivert picat. Quan sigui cuit, incorporau-hi la soja texturitzada i remenau-ho bé, perquè s'integrin els sabors.

Acte seguit posau el saltat de verdures amb la soja dins una safata que es pugui posar al forn i a sobre escampau-hi el puré de patata i pastanaga. Finalment ratllau per damunt una mica de formatge i empolsau-ho amb farigola.

Per acabar, posau-ho a gratinar cinc minuts.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

