



BARQUETES GERMINADES

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 480 g de pimentó groc
- 15 ml de salsa de soja
- 60 g de germinat de soja
- 60 g de germinat de llentilles
- 250 g de brull de tofu
- 40 g de oli d'oliva verge
- sal

LA PREPARACIÓ

- Neteja els pimentons i amb la punta d'un ganivet molt afilat retira'n la tija i les llavors. Obri'ls per la meitat a la llarga i neteja'ls bé per dins. Renta'ls i deixa'ls que s'eixuguen de cap per avall en un escurador.
- En un bol mescla la salsa de soja i el xarop d'arròs. A part, calfa una paella amb una miqueta d'oli, afig-hi de primer els brots de soja i les llentilles, i salta'ls.
- Aparta la paella i aboca sobre els brots la salsa del bol. Remena-ho i posa'n una miqueta en el fons de cada pimentó. Col·loca una porció generosa de brull sobre els germinats i servix-ho.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 10.9 g	Grases 17 g
Kcal 241	Proteïnes 12.1 g