



Comissió de Salut - IES Sa Colomina

PLAT DE NADAL SALUDABLE

Nom del participant: [Llum Asenjo Gómez](#)

Curs i grup (si ets alumne):

Nom del plat: Wellington vegà

FOTO:





Ingredients:

400 gr de tofu ferm
300 gr de xampinyons
150 gr de farina de blat de moro
1 làmina de pasta fullada (mireu bé que no porti lactis ni ou)
1 remolatxa cuïta
1 albergínia
1 ceba
1/2 got de vi negre (cura que no tots els vins són vegans)
4-5 cc de pebre roig dolç
3-4 cc de sazonador de rostit
3 cc de farigola
2 cc d'all en pols
Sal
Pebre negre
AOVE (oli d'oliva verge extra)

Elaboració

En un bol tirem el tofu ben escorregut, la remolatxa i la farina de blat.

Triturem i barregem tot bé i afegim sal i pebre al gust, 2 cc d'all en pols, 3 cc de farigola, 4-5 cc de pebre roig i 3-4 cc de assaonador per a rostit.

Quan estigui tot ben barrejat podem provar i rectificar espècies o sal si fa falta fins que estigui al nostre gust i el tirem en un motlle de bescuit allargat folrat amb paper de forn perquè no es pegui.

Enfornem durant 30-40 minuts a 180 graus amb calor per dalt i per baix fins que es dauri i s'enfosqueixi la massa.

Mentre en una paella sofregim la ceba picada amb un rajolí d'AOVE i, quan estigui translúcida, afegim els xampinyons laminats.

Salpebrem, pugem una miqueta el foc i deixem un parell de minuts perquè redueixi l'aigua que deixen anar els xampinyons.

Afegim 1/2 got de vi negre i ho deixem a foc mig-baix removent de tant en tant fins que el vi redueixi. Una vegada que hagi reduït apaguem el foc i reservem.

Tallem l'albergínia al llarg en làmines el més fines que puguem perquè hauran d'embolicar al «rellom» de tofu. Quan les tinguem llistes les enfornem amb un rajolí d'AOVE per damunt fins que es daurin lleugerament (uns 5 minuts).

Quan tinguem ja tot llest només ens queda muntar el Wellington.



Comissió de Salut - IES Sa Colomina

Estenem la pasta fullada i damunt posem les albergínies formant una capa. Ara li toca el torn als xampinyons, que aniran damunt de les albergínies formant una altra capa.

Posem el Wellington en un extrem i l'anem girant perquè quedi ben embolicat.

Si us sobra una mica de pasta fullada podeu decorar una mica la coberta amb tires perquè quedi més vistós.

Finalment, ho enforenem durant 20 minuts a 180 graus fins que es dauri i llest!