

Recepta de blat sarraí amb bolonyesa vegetal



INGREDIENTS (4 pax.)

- 150 g de blat sarraí en sec
- 80 g de soja texturitzada
- 3 tomàquets per ratllar
- 1 ceba
- Oli d'oliva verge extra
- Orenca
- Sal

ELABORACIÓ

- Renti el gra sec de blat sarraí amb abundant aigua i posteriorment deixi-ho en remull 12 hores (1 tassa de gra per 2 tasses d'aigua). A banda posi en remull la soja texturitzada dins d'un recipient.
- Canvii l'aigua del gra ja hidratat per bullir-lo durant 10 minuts, un cop passat aquest temps reservi-ho.
- Talli la ceba de la mateixa mida que el gra de blat sarraí i sofregeixi-la en una paella amb oli d'oliva a foc lent fins que canvii de color i quedi tova.
- Ratlli els tomàquets i afegeixi-ho amb la ceba. Pot tirar sal i pebre en funció del gust i deixi-ho cuinar durant 15 minuts a foc lent.
- Posi la soja texturitzada prèviament hidratada dins del sofregit i afegeix-hi l'orenga. Deixi-ho coure 5 – 10 minuts més i ja ho pot servir.

Aquest plat, acompanyat d'una amanida verda pot ser un àpat complet.