

Estofat vegà, sense gluten amb pastanagues, fonoll i poma



Aquesta tardor, el meu marit i jo hem treballat en una recepta vegana saludable i sense gluten. Una que no només és vegana i sense gluten, sinó també sense oli. Finalment n'hem trobat una amb la qual estem contents, i hi ha moltes variacions i maneres de canviar-lo per a diverses ocasions.

Ja fa fred i cada dia es fa fosc més aviat. Quan sortim a passejar ens agrada aturar-nos a admirar un arbre preciós, acaronar les herbes que trobem pel camí. Admirar la bellesa que ens envolta.

Aquesta temporada, he observat un munt colors vibrants bonics als arbres. Els tons vermells, taronges i grocs de la tardor van ser molt vibrants i ara mateix creen una sensació de calor

enmig dels vents més freds.

Vegà, sense gluten

Per 8-10 persones

Temps: 1 hora

Ingredients:

- 1 ceba petita mal tallada
- 3 pastanagues mitjanes tallades a rodanxes
- 3 tiges d'api
- 3 grans d'all picats
- 2 cullerades de sàlvia seca
- 1 cullerada de farigola
- 1 cullerada de fonoll molt
- 2 cullerades de vinagre de sidra de poma
- 1 poma tallada a daus
- 1 barra de pa sense gluten (En tenen unes de congelades al Consum molt bones, no recordo la marca, en una bossa de color negre)

LA MEVA CUINA



Elaboració:

PAS 1: Sofregiu en una paella gran la ceba, les pastanagues, l'api i l'all junts fins que alliberin el seu suc

PAS 2: Afegiu la sàlvia, la farigola i el fonoll i continueu remenant fins que quedi floral, d'1 a 2 minuts.

PAS 3: Retirar del foc i afegir 3 cullerades d'aigua, vinagre de sidra de poma, aminoàcids líquids, i poma tallada.

PAS 4: En un bol a part, tal·leu el pa i afegiu-lo a la barreja. Barrejar bé.

PAS 5: Tornar a la paella, tapar i coure durant 45 a 50 minuts

a 180°.

PAS 6: Servir calent.

Espero que aquesta recepta sigui una que us agradi i que la inclogueu a les vostres vacances de Nadal durant els propers anys. Que les aromes càlides i acollidores d'aquestes espècies i verdures i fruites us facin somriure, mentre reflexioneu sobre tradicions antigues i noves.

LA MEVA CUINA

