

Guiso de Seitán

El seitán es un preparado a base del gluten del trigo, por lo que no es apto para celiacos. Posee un alto contenido en proteínas (24% de su peso), es la llamada carne vegetal ya que tiene un aspecto y textura parecido. Es bajo en calorías y en grasas (sobre el 1%), no tiene colesterol, más digestivo y mucho más económico que la carne (de 1 kg de harina puedes obtener 400g de seitán).

INGREDIENTES:

- 250g Seitán
- 2 ud Zanahorias medianas
- 1 ud Cebolla mediana
- ½ Pimiento rojo pequeño
- 1 Pimiento verde italiano
- ½ Taza de Guisantes
- 10-12uds judías verdes
- 6-9 uds Champiñones
- 2 Hojas laurel
- 1/2l Caldo vegetal
- 2 Cucharadas de aceite

2-3
Raciones



NOTA:

Si quieres la salsa más espesa puedes triturar parte de las verduras.

ELABORACIÓN:

1. Cortar el seitán en trozos de un bocado, reservar.
2. Lavar, pelar (en caso necesario) y cortar las hortalizas: las zanahorias en rodajas gruesas, la cebolla y el pimiento en paisana gruesa, las judías en trozos de unos 3-4cm y los champiñones por la mitad.
3. En una olla, rehogar con una cucharada de aceite el seitán por todos lados y retirar.
4. Agregar la otra cucharada de aceite y agregar las hortalizas por orden de dureza, primero la zanahoria, cebolla y pimientos, después las judías verdes y por último los champiñones y los guisantes.
5. Agregar el caldo, laurel y seitán, hervir durante 10-15 minutos y servir.