

Seitán con Setas

*El seitán se obtiene del trigo, es **muy rico en proteínas** (tanto como la carne) y su **textura recuerda a la de la carne**, admite gran cantidad de preparaciones: plancha, guisos, salteado, empanados, ... Tiene la ventaja que **es muy bajo en grasas y no tiene colesterol**. Puede ser un buen sustituto de la carne para personas vegetarianas, con exceso de colesterol o de ácido úrico.*

INGREDIENTES:

- 250g Seitán
- 500g Setas variadas (champiñón, robellón, de cardo, ...)
- 2 Cucharadas de aceite vegetal
- 1 Puerro o una cebolleta
- 2 Dientes de ajo
- 1 Cucharada jengibre fresco rallado o 1 cucharadita en polvo
- 2 Cucharadas soperas salsa de soja (opcional)
- 1 Cucharadita sirope de agave (opcional)
- 1 Cucharada vinagre de arroz o de manzana
- Una pizca pimienta negra molida (opcional)
- 1 Cucharadita de Maizena
- ½ vaso de agua o caldo vegetal

2

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Limpiar y trocear las setas.
2. Pelar los ajos y rallarlos junto el jengibre y la cebolla (o puerro picado pequeño)
3. Cortar el seitán en cuatro filetes y dorar con un poco de aceite en la sartén. Retirar y reservar.
4. Adicionar los puerros cortados, ajo y jengibre con un poco de aceite hasta que estén ligeramente dorados.
5. Agregar las setas y dejar que evapore toda el agua que suelten.
6. Añadir los filetes de seitán reservados, el vinagre, salsa de soja, pimienta, sirope de agave y la Maizena disuelta en el medio vaso de agua.
7. Llevar a ebullición y dejar que espese un poco.
8. Servir espolvoreado con un poco de perejil, cilantro o cebollino fresco picado