



BOCCONCINI DI SEITAN AI PEPERONI PORZIONE MEDIA

ottimo da solo o accompagnato a riso bollito

15 minuti
30 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 400 grammi di seitan o 400 grammi di tofu
- 1000 grammi di peperoni dolci
- 200 grammi di cipolle
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- sale da cucina, q.b.
- mentuccia essiccata o origano a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire e tagliare a tocchetti i peperoni. Affettare in modo sottile la cipolla e farla appassire in metà dell'olio extravergine d'oliva previsto dalla ricetta. Quando la cipolla sarà imbondita aggiungere i peperoni e il sale. Proseguire la cottura dei peperoni a fuoco medio fino a fine cottura, a metà cottura aggiungere la mantuccia o l'origano. Tagliare a cubetti il seitan (o il tofu) e rosolarlo nel restante olio. Una volta cotto il pollo aggiungerlo ai peperoni e ripassare a fuoco medio. Servire ben caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (405 g)	% AR
ENERGIA	63 kcal	254 kcal	13 %
PROTEINE	6 g	23 g	45 %
CARBOIDRATI	4 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	14 g	15 %
LIPIDI	3 g	11 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	29 %
SODIO	27 mg	108 mg	5 %