



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 imbriondita 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 % |