



SEITAN CON I FUNGHI

Il gusto deciso del seitan incontra la delicatezza dei funghi, creando un'armonia perfetta in ogni boccone. Perfetto da servire con il riso basmati.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 2 medaglioni di seitan al naturale (125 g)
- 10 grammi di farina (1 cucchiaio)
- funghi (porcini o champignon o cardoncelli o un mix)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglia il seitan a fettine ed infarinale da entrambi i lati.
- 2° In una padella capiente, scalda l'olio ed aggiungi la cipolla finemente tritata.
- 3° Unisci i funghi tagliati a fettine e cuocili fino a quando non saranno dorati e il liquido rilasciato sarà evaporato.
- 4° Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol.
- 5° Aggiungi le fettine di seitan infarinate e cuocile a fuoco medio per qualche minuto per lato, fino a quando saranno dorate.
- 6° Versa un mestolo di brodo vegetale caldo e lascia cuocere per qualche minuto, fino a quando il sugo si sarà addensato. (in alternativa può essere usata dell'acqua).
- 7° Servi il seitan con funghi ben caldo, spolverizzato con prezzemolo tritato e accompagnato da riso basmati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (344 g)	% AR
ENERGIA	99 kcal	342 kcal	17 %
PROTEINE	12 g	40 g	80 %
CARBOIDRATI	5 g	17 g	6 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	3 %
LIPIDI	4 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	1 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	27 %
SODIO	154 mg	529 mg	22 %