

POLENTA CON SPEZZATINO DI SEITAN



Un piatto vegetariano ottimo per un protocollo low fodmap. Un piatto caldo e confortante che unisce la morbida polenta con uno spezzatino di seitan saporito. Perfetto per le giornate fredde, questa ricetta offre un'alternativa vegetale ai classici spezzatini, senza rinunciare al gusto e alla consistenza.

INGREDIENTI

- 2 medaglioni di seitan al naturale (125 g)
- 100 grammi di carote
- 200 grammi di pomodori pelati
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- 1 porzione di farina di polenta Valsugana (70 g)
- sale, paprika e rosmarino a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Scaldare l'olio in una casseruola. Tagliare le carote a rondelle sottili e unirle alla casseruola, facendole rosolare per qualche minuto.
- 2° Tagliare il seitan a cubetti e unirlo alle carote, facendolo dorare leggermente su tutti i lati.
- 3° Schiacciare grossolanamente i pomodori pelati e versarli nella casseruola. Aggiungere il rosmarino, il brodo vegetale, e regolare di sale e pepe.
- 4° Lasciare cuocere a fuoco basso per circa 20-25 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se necessario, aggiungere un po' di brodo per mantenere il sughetto cremoso.
- 5° Portare a ebollizione l'acqua salata, versare la farina di mais a pioggia mescolando continuamente con una frusta per evitare grumi. Cuocere a fuoco basso per il tempo indicato sulla confezione (solitamente 40 minuti per la polenta tradizionale, 5-10 minuti per quella istantanea), mescolando spesso.
- 6° Impiattare la polenta calda con sopra lo spezzatino di seitan e carote.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	114 kcal	6 %
PROTEINE	8 g	16 %
CARBOIDRATI	15 g	6 %
ZUCCHERI	3 g	3 %
LIPIDI	3 g	4 %
GRASSI SATURI	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 %
SODIO	107 mg	4 %