



## SEITAN CON PATATE E FUNGHI

Se finora non sei riuscit@ ad apprezzare il seitan, questa è la ricetta ideale per amarlo.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 2 medaglioni di seitan al naturale (125 g)
- 1 patate media
- 1 porzione di funghi (consigliati i pleurotus)
- 10 grammi di farina di ceci (1 cucchiaio)
- aglio, rosmarino, prezzemolo (facoltativi)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine

## COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sbuccia le patate, tagliale a cubetti e cuocile in padella con 1 cucchiaio di olio e 1 spicchio d'aglio. Quando iniziano a dorarsi aggiungi poca acqua. Eventualmente le puoi anche sbollentare prima.
- 2° Taglia i funghi ed aggiungili in padella
- 3° Taglia il seitan a cubetti ed infarinalo con la farina di ceci.
- 4° Nella stessa padella aggiungi il seitan. Cuoci per 3-4 min. Aggiungi brodo vegetale o acqua. Lascia cuocere finché non si forma una salsina.
- 5° Regola di sale e pepe. Guarnisci con prezzemolo fresco tritato e servi caldo.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (549 g)	% AR
ENERGIA	91 kcal	499 kcal	25 %
PROTEINE	8 g	42 g	85 %
CARBOIDRATI	9 g	52 g	20 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	4 %
LIPIDI	3 g	14 g	21 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	12 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	38 %
SODIO	82 mg	450 mg	19 %