




RIGATONI AL RAGÙ BIANCO DI SEITAN

Primo piatto vegano e bilanciato

 15 minuti
 45 minuti
 3 porzioni

INGREDIENTI

- 1 carota
- 1 costa di sedano
- 1 cipolla
- 200 grammi di seitan
- 300 grammi di funghi (cardoncelli o pleurotus)
- mezzo bicchiere di vino rosso
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- erbe aromatiche a piacere
- sale e pepe q.b.
- 250 grammi di rigatoni
- 3 cucchiari di passata di pomodoro

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tritare carota, sedano e cipolla e farli rosolare in padella con un pò di olio evo. Frullare in un mixer seitan e funghi in maniera grossolana.
- 2° Trasferire in una padella il mix di funghi e seitan insieme al soffritto e far cuocere fino a riassorbimento dell'acqua rilasciata dai funghi. Procedere a sfumare con il vino.
- 3° Una volta evaporato il vino, aggiungere salsa di soia, passata di pomodoro e erbe aromatiche, regolare di sale e pepe e cuocere a fuoco basso fino a riassorbimento dei liquidi.
- 4° Cuocere la pasta e condire.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (339 g)	% AR
ENERGIA	134 kcal	455 kcal	23 %
PROTEINE	10 g	33 g	65 %
CARBOIDRATI	20 g	69 g	26 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	1 g	3 g	5 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	4 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	7 g	28 %
SODIO	169 mg	573 mg	24 %