



SEITÁN EN SALSA AGRIDULCE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 300 g de calabaza
- 80 g de cebolla
- 120 g de pimiento rojo
- 1 diente de ajo
- 40 g de aceite de oliva
- 1 g de tomillo
- 1 g de perejil picado
- 40 g de harina de trigo
- 400 g de seitán
- Salsa:
- 10 ml de vinagre de arroz
- 20 g de azúcar
- 20 g de salsa de tomate
- 20 g de salsa de tamarindo
- 10 g de harina de maíz
- 150 ml de agua
- 100 ml de zumo de piña
- sal



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Hidratos de carbono 25.8 g | Grasas 12.7 g |
| Kcal 325 | Proteínas 27.7 g |

LA PREPARACIÓN

- Mezcla el azúcar, el vinagre, la sal, la salsa tamari y el tomate. Cocina a fuego medio en una sartén removiendo hasta que se disuelva el azúcar y la sal. Disuelve la harina de maíz en el agua, mezcla con el zumo, incorpora a la sartén y, sin dejare de remover, hierva suavemente 2 minutos. Tapa y reserva. Trocea la calabaza en dados, sala y cocina al vapor hasta

que esté casi tierna. Corta la cebolla, el pimiento rojo, el verde, y saltea en el aceite en el que previamente se doró el ajo.

Incorpora el tomillo, la calabaza, el perejil y salpimienta. Deja que se dore la calabaza y aparta. Enharina los filetes y dora en la sartén.

- Sirve con las verduras regadas con la salsa caliente.