SEITÁN CON QUESO

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de seitán
- 40 g de queso
- 1 unidad de huevo
- 40 g de pan rallado
- 40 g de aceite de oliva

LA PREPARACIÓN

- Corta el seitán en crudo en lonchas de un dedo aproximadamente de grosor y sin llegar al final, a modo de libro. Luego introduce las lonchas de queso y reboza primero en huevo y luego en pan rallado. Por último fríe con abundante aceite y una vez que estén doradas sácalas y escúrrelas bien para eliminar el exceso de aceite. Puedes servirlas acompañadas de algún tipo de mermelada para contrastar el sabor dulce y el salado que siempre queda genial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 9.7 g	Grasas 15.9 g
Kcal 293	Proteinas 29.8 g