SEITÁN CRUJIENTE EN NIDOS DE PASTA DE MAÍZ

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 320 g de nidos de maíz
- 1 hoja de laurel
- 200 g de seitán
- 20 ml de nata líquida para cocinar baja en grasa
- 20 ml de aceite de oliva
- 1 g de tomillo
- 1 g de romero
- 1 g de cilantro
- 1 g de perejil
- sal de hierbas

LA PREPARACIÓN

- Pon a hervir en una cacerola pequeña o mediana mínimo 1,5l de agua con la hoja de laurel, a fuego fuerte. Cuando empiece a hervir introduce la pasta, y deja que se cueza los minutos que especifique el fabricante.
- Mientras hierve el agua y se hace la pasta, corta el seitán en tiras o bastoncitos y ponlos en una sartén a fuego medio-bajo con el aceite de oliva, dándoles la vuelta de vez en cuando.
- Cuando la pasta esté hecha escúrrela y colócala en los platos. Pon 2 cucharadas de nata de soja

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 55.7 g	Grasas 9.2 g
Kcal 394	Proteinas 19.2 g

sobre cada plato de pasta, las barritas de seitán y las especias frescas. Termina el plato con la sal especiada y sírvelo inmediatamente.