




SEITÁN CON ALMENDRAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de seitán
- 15 unidades de almendras
- 70 g de cebolla
- 2 dientes de ajo
- 100 ml de caldo de verduras
- 5 g de perejil
- 40 g de aceite de sésamo
- sal

LA PREPARACIÓN



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 7.1 g	Grasas 15.3 g
Kcal 285	Proteínas 32.3 g

- Lava el seitán bajo el chorro de agua fría y córtalo en filetes.
- En una sartén, vierte el aceite de sésamo y fríe los filetes de seitán por ambos lados, retíralos y deposítalos sobre papel de cocina absorbente.
- En el mismo aceite sofríe los ajos, retíralos y sofríe la cebolla cortada muy fina. Cuando empiece a transparentar, vuelve a introducir los ajos y añade las almendras. En un bol introduce el caldo de verduras, el sofrito de la sartén y tritura, cuando esté bien fino, vuelve a incorporarlo a la sartén e incorpora el seitán, sazona y deja cocer unos 5 minutos.
- Sirve los filetes en los platos y riega con la salsa de almendras, termina espolvoreando con perejil.