



SEITÁN CON GARBANZOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de garbanzo cocido
- 150 g de seitán
- 60 g de cebolla
- 60 g de calabacín
- 300 g de tomates maduros
- 20 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 5 g de azúcar moreno
- 2 g de perejil picado
- 1 g de tomillo
- 3 hojas de hierbabuena
- 1 g de romero fresco picado
- sal
- pimienta

LA PREPARACIÓN

- Pela el calabacín y la cebolla. Corta el seitán en dados, el calabacín en rodajas finas y pica la cebolla muy fina. En una sartén pon el azúcar moreno a fuego medio, y cuando veas que empieza a tomar color oscuro y a deshacerse, añade la cebolla. Deja que se haga la cebolla 4 minutos, removiendo de vez en cuando.
- Mientras tanto, pela el diente de ajo y machácalo en un mortero. Añade un puñadito de sal, sigue machacando, y por último la hierbabuena. Agrega esta pasta a la



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 34.5 g	Grasas 8.5 g
Kcal 296	Proteínas 20.2 g

sartén, mézclalo un minuto y echa el calabacín y el seitán. Pon un poco de aceite, y deja que se haga durante 3 minutos.

- Precalienta el horno a 190°C.
- Escurre bien los garbanzos cocidos y añádelos a la sartén. Agrega el resto de especias y remuévelo. Ralla los tomates con un rallador grueso y añádelo a la sartén, removiendo bien. Sube el fuego y saltéalo todo durante un par de minutos. Viértelo en una perola de cerámica o barro apta para horno, añade ½ taza de agua y mételo al horno 10-12 minutos. Sirve caliente.