



FILETES DE SEITÁN CON PATATAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 250 g de seitán
- 600 g de patata
- 40 g de aceite de oliva
- 5 g de perejil
- sal
- pimentón
- 125 ml de caldo de verdura

LA PREPARACIÓN

- Cocer las patatas en un cazo con agua y una pizca de sal. Cuando estén listas sacar y dejar enfriar.
- Una vez frías pelar y cortar en lonchas gruesas.
- Cortar el seitán en lonchas y dorar en una sartén con un poco de aceite.
- En la misma sartén calentar las patatas con el caldo vegetal (añadir un poco de agua, si es necesario).
- Servir los filetes de seitán con las patatas y espolvorear con el pimentón y el perejil.
- Rociar con un chorrillo de aceite, si se desea.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 20.6 g	Grasas 11.3 g
Kcal 257	Proteínas 18.4 g