



SEITÁN EN SALSA

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 400 g de seitán
- 150 g de cebolla
- 75 g de zanahoria
- 500 g de champiñón
- 250 ml de leche de soja
- 2 dientes de ajo
- 80 g de aceite de oliva
- 100 ml de vino blanco
- 20 g de harina
- 20 g de pan rallado
- 5 g de perejil
- sal
- 2 g de pimienta

LA PREPARACIÓN

- Trocear la cebolla y la zanahoria, dorar en un poco de aceite. Añadir los dientes de ajo laminados y el champiñón.
- Echar un chorrito de vino y dejar a fuego medio tapado, removiendo de vez en cuando. Salpimentar y espolvorear el perejil.
- Incorporar la harina y remover bien. Añadir poco a poco, la leche de soja, moviendo continuamente hasta conseguir una salsa bechamel con las verduras. Triturar.
- Rebozar los filetes de seitán con el pan y freír en una sartén con aceite.
- Servir los filetes regados con la



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 18.6 g	Grasas 23.5 g
Kcal 416	Proteínas 30.1 g

salsa.