



SEITAN EN SALSA AGREDOLÇA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 300 g de carabassa
- 80 g de ceba
- 120 g de pimentó roig
- 1 dent de all
- 40 g de oli d'oliva
- 1 g de timó
- 1 g de julivert picat
- 40 g de farina de blat
- 400 g de seitan
- Salsa:
- 10 ml de vinagre d'arròs
- 20 g de sucre
- 20 g de salsa de tomaca
- 20 g de salsa de tamarinde
- 10 g de farina de dacsa
- 150 ml de aigua
- 100 ml de suc de pinya
- sal



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 25.8 g	Grases 12.7 g
Kcal 325	Proteïnes 27.7 g

LA PREPARACIÓ

- Barreja el sucre, el vinagre, la sal, la salsa tamari i la tomaca. Cuina-ho a foc mitjà en una paella remenant fins que es dissolga el sucre i la sal. Dissol la farina de dacsa en l'aigua, mescla-ho amb el suc, incorpora-ho a la paella i, sense deixar de remenar, fes-ho bullir suaument 2 minuts. Tapa-ho i reserva-ho. Trosseja la carabassa en daus, sala-la i cuina-la al vapor fins que estiga

quasi tendra. Talla la ceba, el pimentó roig i el verd, i salta'ls en l'oli on s'ha daurat l'all prèviament. Incorpora-hi el timó, la carabassa i el julivert i salpebra-ho. Deixa que la carabassa es daure i aparta-la. Enfarina els filets i daura'ls en la paella.

- Servix-los amb les verdures regades amb la salsa calenta.