



SEITAN AMB ALGUES I FONGS

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de arròs integral
- 800 ml de aigua
- 50 g de Alga Kombu
- 20 g de oli d'oliva
- 200 g de seitan
- 40 ml de salsa de soja
- 20 g de oli de sèsam
- 60 g de carlota
- 60 g de albergina
- 60 g de pimentons rojos morruts
- 60 g de carabasseta
- 20 g de porro
- 60 g de fongs
- 20 g de anous

LA PREPARACIÓ

- Cuina l'arròs yamani en el triple del seu volum d'aigua durant uns 25 minuts.
- Remulla les algues en aigua calenta 30 minuts, talla els vegetals (la carlota, el pimentó, l'albergina, la carabasseta i el porro) en juliana i salta'ls en un wok amb l'oli, remenant-los amb una espàtula perquè es cuinen igualment, tan sols uns minuts.
- Afig el seitan al wok tallat en tirs, els fongs (sencers o en tirs), les anous, les algues escorregudes i la salsa de soja i cuina-ho 5 minuts.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 49.4 g	Grases 15.5 g
Kcal 416	Proteïnes 19.6 g

- Afegeix-hi l'oli de sèsam i l'arròs i remena la preparació perquè els sabors s'integren.
- Servix el seitan, amb els fongs, les algues, l'arròs yamani i els vegetals saltats.