



INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 320 g de nius de dacsà
- 1 fulla de llorer
- 200 g de seitan
- 20 ml de nata líquida per a cuinar baixa en greix
- 20 ml de oli d'oliva
- 1 g de timó
- 1 g de romer
- 1 g de coriandre
- 1 g de julivert
- sal d'herbes

LA PREPARACIÓ

- Posa a bullir en una cassola xicoteta o mitjana un mínim d'1,5 l d'aigua amb la fulla de llorer, a foc fort. Quan comence a bullir, introduïx-hi la pasta, i deixa que es coga els minuts que especifique el fabricant.
- Mentre l'aigua bull i la pasta es cou, talla el seitan en tires o barretes i posa'ls en una paella a foc mitjà-baix amb l'oli d'oliva, girant-les de tant en tant.
- Quan la pasta estiga cuïta, escorre-la i col·loca-la als plats. Posa 2 cullerades de nata de soja sobre cada plat de pasta, les barretes de seitan i les espècies fresques. Acaba el plat amb la sal especiada i servix-ho immediatament.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 55.7 g	Grases 9.2 g
Kcal 394	Proteïnes 19.2 g