



SEITAN EN ENSALADA

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de seitan
- 250 g de escarola
- 50 g de espinacs frescos
- 20 ml de olives negres sense pinyol
- 50 g de dacsa
- 20 g de oli d'oliva
- 1 g de timó
- 1 g de orenga
- 20 g de col llombarda
- Per a la salsa:
- 40 ml de oli de gira-sol
- 1 dent de all
- 20 ml de suc de llima
- 10 g de remolatxa
- 50 ml de llet de soja
- sal

LA PREPARACIÓ

- Talla el seitan en tirs fines i daura'l en la paella amb 1 cullerada d'oli d'oliva per les dues bandes. Talla l'escarola i la llombarda en tirs. En una plata, disposa com a base els espinacs i continua amb l'escarola i la llombarda. Arruixa-ho amb olives i dacsa.
- En un recipient profund i alt posa la llet de soja i bat-la amb la batedora en el fons i sense moure-la, mentre s'hi agrega a poc a poc l'oli de gira-sol. Després d'un minut s'haurà



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 6.2 g	Grases 18 g
Kcal 245	Proteïnes 14.5 g

espessit i s'hi pot afegir l'all, la llima, la remolatxa i la sal. Bat-ho fins que quede homogeni.

- Col·loca les tires de seitan sobre l'ensalada, aboca-hi la veganesa de remolatxa i empolsa-ho amb timó i orenga.
- Servix-ho temperat o fred.