

Cuscús de verdures i seitan

Posted on **January 01,1970** by **hiulitscuisine**

Ingredients:

(per a 4 persones)

- 2 gots de cuscús
- 250 g de seitan
- 1 carbassó
- 2 pastanagues
- 3 tomàquets
- 2 cebes
- 200 g de xampinyons
- 500 g de mongeta tendra
- 1 cullerada de margarina vegetal
- suc de llimona

Temps de preparació:

- 30 min

Preparació:

• verdures:

1. Posar a bullir la mongeta tendra durant 10 min.
2. Tallar la ceba i els xampinyons i sofregir en una paella amb oli.
3. Quan la ceba comenci a estar daurada, afegir la pastanaga, el carbassó i els tomàquets.
4. Tallar el seitan i afegir, juntament amb la mongeta tendra, a la paella amb la resta d'ingredients.
5. Deixar que s'acabi de fer tot i afegir aigua (*bullint*) fins a cobrir. Deixar uns 15 min (*o fins que s'acabi l'aigua*) a foc lent. Reservar.

• cuscús:

1. Posar a bullir 2 gots d'aigua amb sal.
2. Quan l'aigua comenci a bullir, apagar el foc, afegir els 2 gots de cuscús, una cullerada d'oli i remenar immediatament.
3. Cobrir i deixar reposar durant 5 min.
4. Afegir una mica de margarina vegetal i separar els grans amb una forquilla.

Presentació:

1. Posar el cuscús en un plat, fer un forat i afegir les verdures.
2. Tirar un rajolí de suc de llimona un i doli d'oliva al gust.

Tagged: Carbassó, Ceba, Cuscús, Margarina, Mongeta Tendra, Pastanaga, Seitan, Suc De Llimona, Tomàquet, Xampinyons | With 0 comments