

Fricandó de seitán

Posted on **July 07,2011** by **hiulitscuisine**

El **seitán** es una masa de **gluten** de trigo mezclada con agua que se hierve en un caldo de salsa de soja y algas kombu para enriquecerlo. También se le llama "**carne vegetal**" debido a su textura y consistencia. Se puede utilizar para hacer hamburguesas, albóndigas, filetes, etc. Tiene un gran contenido proteico y es muy digestivo.

Ingredientes:

(para 2 personas)

- 1 bola de seitán (250-300g)
- 1 cebolla grande
- 100g de guisantes
- 250g de setas
- harina de trigo

Tiempo de preparación:

- 30 min

Preparación:

1. Cortar el seitán en rodajas finas. Salar, enharinar y freír en una sartén o cazuela con aceite. Reservar.
2. Rallar la cebolla y sofreír en la misma sartén o cazuela. A media cocción añadir las setas (*en este caso, champiñones*).
3. Poner los cortes de seitán con la cebolla y las setas, cubrir con agua, añadir los guisantes y dejar hacer "chup, chup" a fuego lento/medio unos 15 min.

Nota:

- Se puede añadir un poco de harina para que la salsa quede más espesa o más agua si queda demasiado espesa.

[Fricandó de seitan / seitán](#) from [hiulit's cuisine](#) on [Vimeo](#).

Posted in: Cocina Tradicional, Platos Principales, Recetas, Videos |

Tagged: Cebolla, Champiñones, Guisantes, Harina De Trigo, Setas | With 0 comments