

Mandonguilles de seitan

Posted on **January 09,2011** by **hiulitscuisine**

Ingredients:

(per a 8-10 mandonguilles)

- 300g de seitan
- 1 dent d'all
- julivert
- 2 cebes
- farina de blat
- aigua

Temps de preparació:

- 30 min

Preparació:

1. Tallar el seitan i l'all a daus petits i triturar juntament amb unes fulles de julivert.
2. Preparar la barreja de farina i aigua (*a mode d'ou*) amb 2 cullerades de farina i 4 d'aigua freda i avocar al seitan triturat.
3. Barrejar amb les mans perquè s'impregni tota la massa. Afegir 3-4 cullerades de farina per acabar de lligar-ho tot.
4. Fer la forma de les mandonguilles (*es pot utilitzar una cullera sopera per mantenir la mida de les mandonguilles*), enfarinar i fregir en una paella amb oli d'oliva. Reservar.
5. A la mateixa paella, sofregir/ofegar la ceba tallada en juliana a foc lent uns 15-20 min. Salpebrar al gust.
6. Quan la ceba estigui gairebé feta, afegir les mandonguilles, 1/2 got d'aigua i deixar fer "xup-xup" fins que s'evapori tota l'aigua (2-3 min).

Notes:

- Prémer bé les mandonguilles perquè no es desmuntin a la paella.
- En comptes de la ceba sofregida, es pot fer una salsa de tomàquet natural.

Posted in: Cuina Tradicional, Plats Principals, Receptes | Tagged: Aigua, All, Ceba, Farina De Blat, Julivert, Seitan | With 2 comments