

Seitan rebozado con salsa de manzana

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

En la cocina tradicional, para rebozar, se utiliza huevo. En esta entrada os daré un pequeño **truco** para **rebozar sin huevo**. Estas proporciones (de 1 a 2) son para sustituir un huevo.

- 1 cucharada de harina de trigo (*o harina de garbanzo*)
- 2 cucharadas de agua fría

1. Mezclar la harina y el agua en las medidas indicadas.
2. Pasar las verduras, tofu, seitán (*lo que sea*) por la mezcla y rebozar con pan rallado.

Ingredientes:

(para 2 personas)

- 1 bola de seitán (250-300g)
- harina de trigo (*o harina de garbanzo*)
- agua
- pan rallado
- 2 manzanas
- jugo de limón
- canela (*opcional*)

Tiempo de preparación:

- 30 min

Preparación:

1. Cortar el seitán en filetes.
2. En un plato hondo, mezclar la harina con el agua. En otro plato poner pan rallado con un poco de sal y pimienta (*o perejil, ajo en polvo...*).
3. Pasar el seitán por la mezcla y rebozar con el pan rallado.
4. Calentar aceite en una sartén y freír el seitán rebozado. Reservar en un plato con papel absorbente.
5. Pelar y limpiar las manzanas. Cortar en dados pequeños y poner en una olla con un vaso de agua a fuego lento/medio (*si se acaba el agua, añadir otro vaso*).
6. Añadir un chorrito de jugo de limón.
7. Ir removiendo hasta que las manzanas se deshagan.

Nota:

- A la salsa de manzana se le puede añadir una cucharadita de canela.

Posted in: Cocina Tradicional, Platos Principales, Recetas | Tagged: Agua, Harina De Trigo, Pan Rallado, Seitán | With 0 comments