

Espinacs amb cigrons i seitan

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

Ingredients:

(per a 2-3 persones)

- 500g d'espínacs
- 200g de cigrons
- 200g de seitan
- 2 dents d'all

Temps de preparació:

- 15 min

Preparació:

1. Rentar i bullir els espínacs durant 1 min. Escórrer i reservar.
2. Si es fan servir cigrons crus, deixar en remull durant 12h, escórrer, netejar i bullir durant 1h (*més o menys*)
3. Sofregir els alls tallats a làmines fines a una paella amb oli. Quan comencin a estar daurats, afegir els espínacs i els cigrons.
4. Tallar el seitan a daus i afegir a la paella amb la resta d'ingredients. Salpebrar i sofregir tot junt uns 5 min.

Posted in: Cuina Tradicional, Plats Principals, Receptes | Tagged: All, Cigrons, Espínacs, Seitan | With 0 comments