

Fricandó de seitan

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

El **seitan** és una massa de **gluten** de blat barrejada amb aigua que es bull en un brou de salsa de soja i algues kombu (el gingebre també és molt utilitzat) per tal d'enriquir-lo. També se l'anomena "**carn vegetal**" degut a la seva textura i consistència. ?Es pot utilitzar per a fer hamburgueses, mandonguilles, filets, etc. Té un gran contingut proteic i és molt digestiu.

Ingredients

(per a 2 persones)

- 1 bola de seitan (250-300g)
- 1 ceba gran
- 100g de pèsols
- 250g de bolets
- farina de blat

Temps de preparació:

- 30 min

Preparació:

1. Tallar el seitan a rodanxes fines. Salar, enfarinar i fregir en una paella o cassola amb oli. Reservar.
2. Ratllar la ceba i sofregir a la mateixa paella o cassola. A mitja cocció afegir els bolets (*en aquest cas, xampinyons*).
3. Posar els talls de seitan amb la ceba i els bolets, cobrir amb aigua, afegir els pèsols i deixar fer "xup, xup" a foc lent/mig fins durant uns 15 min.

Nota:

- S'hi pot afegir una mica de farina perquè la salsa quedi més espessa o més aigua si queda massa espessa.

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

Posted in: Cuina Tradicional, Plats Principals, Receptes, Vídeos | Tagged: Bolets, Ceba, Farina De Blat, Pèsols, Seitan, Xampinyons | With 3 comments