

Seitan amb salsa d'ametlles

Posted on December 02, 2012 by hiulitscuisine

Ingredients:

(per a 2 persones)

- 250-300 g de seitan (*una bola*)
- 1 ceba
- ametlles mòltes
- 250 ml de crema de llet de civada (*o soia*)

Temps de preparació:

- 20 min

Preparació:

1. Tallar el seitan a rodanxes suficientment gruixudes per a poder fer un tall per la meitat (*sense arribar al final*) i omplir amb una cullerada d'ametlles mòltes.
2. Trossejar la ceba molt fina (*o fins i tot triturar*) i sofregir en una paella amb una mica d'oli.
3. Quan comenci a estar daurada, afegir 3-4 cullerades d'ametlles mòltes i deixar torrar.
4. Afegir el seitan i sofregir una mica. Donar unes voltes.
5. Afegir la crema de llet de civada i cuinar a foc mitjà uns 5 min (*o fins a obtenir l'espessor desitjada*).

Nota:

- Si no es té crema de llet, es pot fer una salsa tipus [beixamel](#).

Posted in: Cuina Tradicional, Destacats, Plats Principals, Receptes | Tagged: Ametlles, Ceba, Civada, Crema De Llet, Seitan, Soia | With 0 comments