

Spezzatino di seitan con verdure stufate

Categoria: Vegetariana - Secondi Piatti



Informazioni Generali



Preparazione:
10 min



Cottura:
15 min



Dosi per:
4 persone



Costo:
Basso



Difficoltà:
Bassa

Lo **spezzatino di seitan** (alimento ricavato dal glutine) con verdure stufate, è un ottimo **secondo piatto vegetariano**, leggero, saporito e pronto in pochi minuti.

Per tutte le persone che vogliono o devono **sostituire la carne** nella loro dieta, questo piatto a base di seitan è una valida e appetitosa alternativa, realizzabile con pochi e comuni ingredienti come carote, sedano, cipolla, salsa di soia e olio di oliva.



Ingredienti

>> Carote 2 grosse	>> Salsa di soia 1 cucchiaio
>> Cipolle 1 bianca	>> Sedano 2 coste
>> Olio extravergine di oliva 3-4 cucchiari	>> Seitan fresco 500 gr
>> Sale q.b.	>> Vino bianco 50 ml

Preparazione



Mondate e lavate le verdure, poi tritate la **cipolla** e tagliate a cubetti il **sedano** e le **carote**. In un tegame ponete il **olio** e la **cipolla**, che farete appassire; aggiungete poi il sedano e la carota, e lasciate stufare anch'essi.

Tagliate nel frattempo il **seitan in bocconcini**, aggiungeteli nel tegame con le verdure, e poi sfumate con un **vino bianco**; aggiungete un cucchiaio di **salsa di soia** e poca acqua calda e lasciate asciugare, poi aggiustate eventualmente di sale.

Servite lo spezzatino di seitan ancora caldo.

Consiglio

Se volete, potete aggiungere allo spezzatino diverse **altre verdure**, come ad esempio, **pomodori, zucchine, peperoni**; tagliateli a cubetti o striscioline e stufateli tutti assieme, per poi unirli al seitan, seguendo la ricetta.

Curiosita'

Il **seitan** viene ricavato dal **glutine**, che è la parte proteica della farina di grano: è un alimento adatto a chi manifesta **intolleranze o allergie** ai prodotti di **origine animale**.

Il seitan contiene molte **vitamine, sali minerali e proteine vegetali**; ha un'elevata presenza di **acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi**, che contribuiscono a ridurre il livello di colesterolo nel sangue.

L'**assenza di colesterolo** e il **basso contenuto di sodio**, fanno del seitan un alimento adatto a **diete ipocaloriche**.

