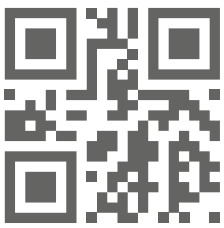




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

HAMBURGUESA DE SEITAN I BOLETS

Ingredients (2 pax)

- 250 g de seitan
- 150 g de bolets
- 1/2 ceba morada
- 3 cullerades de tomàtiga ratllada
- 1 branqueta de julivert
- 1 branqueta de coriandre
- 1 culleradeta de mostassa
- Pa ratllat
- Oli
- Sal



Elaboració

Picaeu el seitan a la picadora, afegiu el coriandre i el julivert picat. Incorporau la mostassa i la tomàtiga, remenau-ho i reservau-ho.

Trossejau la ceba i els bolets ben petits i saltau-los dins la paella amb una mica de sal.

Incorporau-ho a la mescla del seitan i afegiu el pa ratllat fins que la massa no quedi molt enganxosa.

Donau forma a les hamburgueses, no massa fines, perquè es desfan, i cuinau-les a la paella amb una mica d'oli.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

