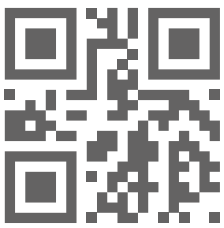




Universitat  
de les Illes Balears

#SOM  
UIB



SALUDABLE

## ESTOFAT DE SEITAN

### Ingredients (3 pax)

- ½ ceba
- 1 pebre verd
- ¼ de colflori
- 100 g de carabassa
- 2-3 patates mitjanceres
- 200 g de salsa de tomàtiga natural
- 250-300 g de seitan
- 1 cs de curri
- 1 poc de comí
- 2-3 cs d'oli d'oliva verge
- Sal
- Pebre de cirereta (opcional)



### Elaboració

Picau la ceba i tallau a daus les verdures. Pelau les patates i tallau-les a daus mitjanceres.

Trossejau el seitan i reservau-lo.

Encalentiu l'oli en una greixonera i sofregiu la ceba i el pebre. Afegiu la resta de verdures i la patata.

Remenau bé, incorporau la salsa de tomàtiga i seguidament cobriu d'aigua. Trempau-ho amb curri, comí i corregiu de sal.

Bulliu-ho tot uns deu minuts i llavors afegiu-hi el seitan. Tapau-ho i deixau que bulli uns 10-12 minuts més.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ  
<[ousis.uib.cat](http://ousis.uib.cat)>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat  
de Campus, Cooperació  
i Universitat Saludable

