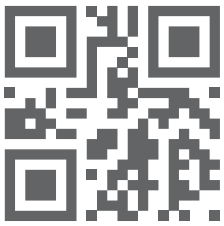




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

WOK DE SEITAN, SOJA I VERDURES

Ingredients (2 pax)

- 2 pebres vermells
- 1 tros de col
- 1 ceba
- 8 xampinyons
- 1 tall de seitan
- 2 cs de soja texturitzada fina
- Salsa de soja
- Oli d'oliva verge
- Orega
- Anacards (opcional)



Elaboració

Posau la soja texturitzada dins un bol amb una infusió d'aigua amb orega per hidratar-la, quan estigui, colau-la i reservau-la. Tallau el seitan a filets, rentau totes les verdures i tallau cada verdura amb el format que preferiu.

Lavors posau una paella tipus wok al foc i sofregiu la ceba amb oli d'oliva verge. Quan sigui rossa afegiu-hi la resta de verdures i saltau-ho alguns minuts per tal

que la verdura quedi poc feta.

Afegiu-hi el seitan, la soja texturitzada i dues cullerades soperes de salsa de soja.

Remenau-ho per tal que s'integrin els sabors i decorau-ho amb una grapadeta de fruita seca.

Per altra part, rentau les verdures i posau-les en una safata al forn uns 15 minuts a 200 °C. Quan siguin cuites, pelau-les i trossejau-les.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

