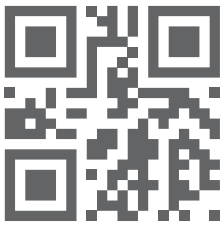




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

SEITAN ESPONJÓS AMB PATATA MORADA

Ingredients (2 pax)

- 1 porro
- ½ ceba
- 2 patates morades
- 150 g de seitan esponjós
- 2 grapats de nous
- Pebre bord fumat
- Oli d'oliva verge
- Sal



Elaboració

Pelau i tallau les patates morades i posau-les uns cinc minuts al microones dins una vaporadora.

Tallau a dauets el seitan, picau la ceba i el porro i saltau-ho dins una paella amb oli d'oliva verge.

Finalment afegiu-hi la patata morada i les nous i trempau-ho tot amb el pebre bord i sal.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerektorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

