

ANTIPASTI E SNACK

Crostini di grano di Chiaragiubbo

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

SEITAN 200 gr
CIPOLLA ROSSA 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIVE VERDI denocciate - 50 gr
PATÈ DI OLIVE NERE 1 cucchiaio da tavola
CAPPERI SOTT'ACETO 20 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
ACQUA 1/2 bicchiere -
PASSATA DI POMODORO 4 cucchiari da
tavola
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

1 Tagliate finemente la cipolla e mettetela in padella con l'olio a stufare.



2 A parte tagliate a dadini il seitan e mettetelo in padella con un pochino d'olio a soffriggere, aggiustando di sale e pepe.



3 Attendete che i due ingredienti siano freddi e frullateli con gli ingredienti rimasti.



4 Aggiungete nel frullatore i quattro cucchiai d'olio, l'acqua e il pomodoro.



5 Si deve ottenere una crema da mettere sul pane abbrustolito. Aggiungete eventualmente altro pomodoro se vi sembra non sufficientemente cremosa.