

SECONDI PIATTI

# Padellata di seitan con verdure

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    COSTO: *basso*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *media*



## INGREDIENTI

300 g di seitan al naturale  
2 carote  
1 cipolla dorata (oppure un porro)  
un mazzetto di cicoria  
mezzo cavolfiore  
5-6 funghi champignon  
salsa tamari.

## PREPARAZIONE

- 1 Sbucciare ed affettare la cipolla (o il porro), disporla in una padella antiderente con le carote lavate e tagliate a rondelle, la cicoria lavata e tagliata a pezzi di 2 cm circa, il cavolfiore lavato e tagliato a tocchetti. Far cuocere per 7-8 minuti aggiungendo solo poca acqua, e coprendo con un coperchio (meglio se di vetro per controllare che l'acqua non si asciughi); aggiungere quindi i funghi a spicchi. Dopo 5 minuti versare il seitan in tocchetti

e due cucchiaini di olio d'oliva. Far cuocere altri 5 minuti ed aggiungere, subito prima di spegnere la fiamma, due cucchiaini di salsa tamari (o shoyu, se preferite un gusto più delicato).

La ricetta è così confezionata per essere realizzata con le verdure invernali; d'estate si possono usare zucchine, melanzane, peperoni, mantenendo sempre carote e cipolla.

Si tratta di piatto molto equilibrato e salutare, elaborato a partire da una ricetta macrobiotica, che riesce di gran lunga più gustoso utilizzando prodotti da agricoltura biologica.