

# Estofat de seitan

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Plat únic equilibrat

**Dificultat:** ★★★

**Temps total d'elaboració:** 45 min.

**Funció de la recepta:** Ideal per escalfar. Proteica.

**Recepta per a:** 2 persones

**Preu per persona:** 1,80€

## VALOR NUTRICIONAL

<b>Proteïnes</b>	49 g.
<b>Hidrats</b>	71 g.
<b>Greixos</b>	18 g.
<b>Energia</b>	600 kcal

## INGREDIENTS

- 1 grapat d'algues tipus espagueti de mar per persona
- 1 Ceba
- 1 pastanaga
- 1 xirivía
- 1/2 tassa de blat de moro
- 3 trossos de gengibre fresc
- 1 porro
- 8 bolets (xampinyons o shitakes)
- 1 paquet de Seitan
- Fulles de Col
- Salsa de soja
- Alga Kombu
- Oli i sal



## ELABORACIÓ

1. Posem en remull l'alga Kombu, en trossos grans.
2. Tallem la ceba en trossos grans
2. Tallem la xirivía a llapis.
3. Tallem la pastanaga a rodanxes.
4. Partim els fongs en 4 o els posem sencers si són petits.
5. Tallem molt fina la col.
6. Tallem el porro a rodanxes.
7. Escalfem la olla i tirem una mica d'oli,
8. Hi posem la ceba, salem i la movem.
9. Quan estigui daurada podem tirar la xirivía i la pastanaga.
10. Per últim afegim la col i el porro.
11. Afegim l'aigua i saltegem.
12. Quan ja estiguin saltejades, afegim els bolets, l'alga amb la seva aigua, el seitan a daus i el gengibre amb trossos grans. Afegim aigua fins que no arribi a cobrir-ho.
13. Ho portem a ebullició i tapem a mitges y esperem fins que es consumeixi l'aigua. Uns 30min.
14. 10 minuts abans d'acabar la cocció es pot tirar la salsa de soja.
15. Quan ja estigui cuit, podem afegir el blat de moro i ja està llest per menjar.

## PROPIETATS

**SEITAN:** és el gluten, la proteïna del blat, que alhora és una mescla de dues proteïnes, la diadina i la glutinina.

El 24% del seu pes total són proteïnes (més que el bou, un 20% o el porc, un 16%) i és especialment ric en lecitina. No té colesterol i ajuda a reduir-ne els nivells a la sang i és baix en greixos (0,30%; el bou en té un 13% i el porc un 24%).

També té minerals com el calci. El seitan reforça el cos i és especialment interessant per a nens i esportistes; serveix per centrar i per equilibrar la dieta.

## AL·LERGÒGENS

