

# Seitan arrebossat

## CARACTERÍSTIQUES

**Tipus de plat:** Segon plat

**Dificultat:** ★★

**Temps total d'elaboració:** 30 minuts

**Funció de la recepta:** Aport de proteïna

**Recepta per a:** 2 personas

**Preu per persona:** 1,70€

## VALOR NUTRICIONAL

Proteïnes	56,4 g.
Hidrats	79 g.
Greixos	32 g.
Energia	800 kcal

## INGREDIENTS

- 1 paquet de seitan
- farina integral
- oli d'oliva

## ELABORACIÓ

1. Treure el seitan de l'embaràs i escórrer bé l'aigua.
2. Laminar-lo.
3. Passar-lo per la farina integral fins a cobriria tot el tall.
4. Amb poc oli, fregir el tall a la paella, per les dues cares.
5. Deixar-lo reposar en un paper absorbent abans de menjar.

## PROPIETATS

- El seitan és el gluten del blat.
- El venen ja cuinat i envasat al buit, per tant no cal invertir gaire temps en la seva preparació.
- Si teniu problemes digestius feu-li una cocció llarga, com un estofat.
- Es cuina com la carn: es pot fregir, arrebossar, enfarinar...
- El seitan reforça el cos i és especialment interessant per a nens i esportistes.
- És especialment ric en lecitina. No té colesterol i ajuda a reduir els nivells a la sang i és baix en greixos

## AL·LERGÒGENS

