

Spezzatino di seitan con peperoni e zucchine

Scritto da Cristina Bruno

Lunedì 14 Maggio 2012 08:34 -

Seitan con peperoni e zucchine

Ecco un'altra ricetta vegetariana a base di seitan e verdure. Accompagnata al couscous è un ottimo piatto unico.



Dosi per quattro persone: 2 zucchine, 2 peperoni, 2 cipolle o 2 porri, 4 porzioni di seitan, sale, olio, peperoncino.

Tagliare a dadini le verdure e cuocerle in padella con un cucchiaio d'olio e un po' di sale. Appena cotte aggiungere il seitan tagliato a strisce e un pizzico di peperoncino. Lasciar cuocere altri dieci minuti. Si accompagna bene con il couscous.

Per preparare il couscous dobbiamo farlo rinvenire con una dose di acqua calda pari al suo peso. Possiamo poi aggiungere dell'olio o un po' di burro.