

Ragù di seitan ai funghi di Parigi

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 16.06.2016

Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0,4 kg	Seitan
10 g	Farina bianca
0,5 dl	Olio d'oliva extra vergine
5 g	Aglio
160 g	Funghi di Parigi, freschi
40 g	Cipolle
1 dl	Vino bianco da cucina
1 dl	Salsa di soia
40 g	Germi di soia
1 x	Condire (sale, pepe)

Mise en place

- Pelare e tritare finemente le cipolle e l'aglio
- Lavare e tagliare i champignons a fette
- Tagliare il seitan a quadretti regolari
- Sbollentare i germogli di soia

Preparazione

- Cospargere leggermente il seitan con la farina
- Scaldare l'olio in una padella
- Colorare il seitan da ambo le parti
- Togliere l'olio superfluo
- Aggiungere le cipolle tritate e far rinvenire un istante
- Aggiungere i champignons e i germogli di soia
- Deglassare con il vino bianco e lasciar ridurre
- Aggiungere l'aglio e la salsa di soia
- Aggiustare di gusto