

SMINUZZATO DI SEITAN CON TACCOLE IN SALSA ALLO ZENZERO

Categoria: Piatti vegetariani

Data: 16.06.2016

Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0,5 kg	Seitan
20 g	Scalogno
0,5 dl	Olio d'oliva extra vergine
0,5 dl	Salsa di soia
1 dl	Brodo di verdura
0,5 dl	Acqua
5 g	Fecola
10 g	Zenzero
80 g	Taccole extra fini, surgelate
10 g	Erba cipollina
1 x	Condire (sale, pepe)

Mise en place

- Tagliare il seitan a cubetti
- Tritare lo scalogno
- Pelare e grattugiare lo zenzero
- Cuocere le taccole al vapore e raffreddarle
- Tagliare finemente l'erba cipollina

Preparazione

- Stufare lo scalogno nell'olio di oliva
- Aggiungere il seitan
- Bagnare con il brodo di verdura, l'acqua e la salsa di soia
- Cuocere qualche minuto e legare con la fecola
- Aggiungere lo zenzero e le taccole
- Finire di gusto e spolverare con l'erba cipollina