



Ricetta scaricata da www.ivegan.it
Ivegan: il gusto di non uccidere.

Seitan arrosto con patate

Ingredienti:

- 2 confezioni di seitan naturale integralimenti
- ½bicchiere di vino bianco secco
- 1grosso spicchio di aglio
- 1 dado vegetale bio
- qualche oliva nera
- olio extra vergine di oliva
- rosmarino
- 4 grosse patate

Preparazione:

Lavate le patate e fatele cuocere parzialmente in acqua bollente per circa 15 minuti.

Nel frattempo tagliate il seitan in grossi pezzi e mettetelo in una capiente padella nella quale avrete rosolato lo spicchio d'aglio con dell'olio.

Lasciate scottare il seitan in modo che assuma un aspetto dorato, bagnate con il vino alzando la fiamma per farlo evaporare.

Insaporite con il dado da cucina sbriciolato e del rosmarino, in aghi o tritato in base ai vostri gusti, aggiungete un mestolo abbondante di acqua calda e lasciate cuocere per qualche minuto aggiungendo sempre dell'acqua se l'arrosto si asciuga troppo.

Togliete il seitan dal fuoco e tenete da parte il fondo di cottura.

Pelate le patate mentre sono ancora calde, tagliatele a spicchi grandi e lasciatele rosolare con un filo di olio insieme all'arrosto di seitan finche tutto non sarà dorato e croccante, coprite quindi la padella e ultimate la cottura.

Aggiungete ancora del rosmarino, le olive snocciolate, un po' di sale e pepe a vostro piacere e servite ben caldo accompagnato dal fondo di cottura del seitan.