



Seitan con salsa de setas

Ingredientes - Para 4 persona(s)

- 280 g de *Seitan*
- 1 Ud. de *Cep (Boletus edulis)*
- 1/2 Ud. de *Cebolla*
- 1 Ud. de *Ajo*
- *Salsa de soja*
- *Vino blanco*
- 1 Cucharadita(s) de *Orégano*
- 1 Cucharada(s) de *Harina*
- *Pepino*

Preparación

Paso 1 - Cortar los ingredientes

- Cortaremos la cebolla en juliana.
- El ajo lo picaremos pequeño.
- También cortaremos a trozos no demasiado pequeños las setas

Nota: No hace falta picarlo mucho ya que luego lo trituraremos.

Paso 2 - Preparar la salsa de setas

Ponemos un chorrito de aceite de oliva en un cazuela. Cuando este caliente añadimos el ajo, la cebolla y un chorrito de salsa de soja. Lo dejamos pochar a fuego lento. Pasados unos minutos añadimos un chorrito generoso de vino blanco y el orégano.

A continuación cuando reduzca un poco el vino añadimos agua hasta que cubra, una cucharada de harina y corregimos de sal. Lo dejaremos haciendo "chup-chup".

Una vez la salsa haya reducido lo suficiente lo trituraremos todo con un robot de cocina.

Paso 3 - Cocinar el seitan y emplatar

El seitan lo cocinaremos a la plancha vuelta y vuelta.

Ahora solo falta emplatar, pondremos el seitan un plato y por encima lo rociaremos con la salsa y acompañado de unas rodajas de pepino.

Espero que disfrutéis de este plato tan saludable.