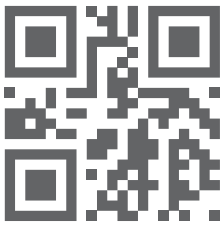




Universitat
de les Illes Balears

#SOM
UIB



SALUDABLE

ESPIRALS INTEGRALS AMB BOLONYESA DE SEITAN

Ingredients (2 pax)

- 120 grams d'espivals integrals
- 400 grams de seitan
- 1 ceba grossa
- 2 pebres verds de tipus italià
- 2 pastanagues
- 2 alls
- 500 grams de salsa de tomàtiga natural
- Salsa de soja
- Vi negre
- Oli d'oliva verge extra
- Orenca i sal marina



Elaboració

Bulliu la pasta segons les indicacions del fabricant.

Mentrestant picau el seitan dins la picadora; si no, el podeu ratllar.

Picau també l'all i sofregiu-lo.

Afegiu-hi el seitan amb un raig de salsa de soja, saltau-lo i reservau-lo.

Trossejau les verdures, salpebrau-les i saltau-les, afegiu-hi el seitan amb un raig de vi negre i feu-ho reduir lleugerament.

Incorporau la salsa de tomàtiga i l'orenga i cuinau-ho a foc lent durant 20 minuts.

Corregiu de sal.

#DillunsSenseCarn

MÉS INFORMACIÓ
<ousis.uib.cat>

PÀGINES VERDES UIB

Vicerectorat
de Campus, Cooperació
i Universitat Saludable

