

CANNAMELA

Seitan con ceci e curry



Ingredienti

- 300g seitan
- 200g cipolle
- 250g ceci lessati
- 120g carote
- 1 cucchiaio curry CANNAMELA
- 2 cucchiai olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
persone



Portata
Piatto
unico



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
193.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Dividere a cubetti il seitan.
- 2 Tagliare a rondelle le cipolle e a cubetti le carote.
- 3 In una casseruola versare l'olio e rosolare le cipolle e le carote.
- 4 Unire i ceci.
- 5 Diluire con un mezzo bicchiere d'acqua e cuocere per 25 min.
- 6 Unire il seitan a cubetti e aromatizzare con il curry CANNAMELA.
- 7 Cuocere per 10 min controllando la sapidità.
- 8 Trasferire la preparazione nei piatti e servire.