

CANNAMELA

Spezzatino di seitan con cipolline al rosmarino



Ingredienti

- 450g seitan
- 500g cipolline borettane
- 4 cucchiaini aceto di mele
- 1 cucchiaino rosmarino in foglie CANNAMELA
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
215*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Versare in una casseruola l'olio.
- 2** Unire le cipolline sbucciate e rosolare a fiamma vivace.
- 3** Bagnare con l'aceto di mele e qualche cucchiaio di acqua.
- 4** Aggiungere il rosmarino foglie bio CANNAMELA e un pizzico di sale.
- 5** Dopo 10 min di cottura unire il seitan a listerelle e cuocere ancora per 10 min.