GOOP

Tamra Davis

Seitán con salsa de alcaparra, “Carne de dinosaurio”

Comensales: 2 adultos y 2 niños

Preparación: 30 minutos

ingredientes

- 4 onzas de seitán
- 1/4 taza de harina
- 2 cucharas de migas
- Un poco de sal
- 2 cucharas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo, picado
- Ketchup

preparación

Cortar el seitán en rebanadas de 1/2 pulgada. Cubrir un bol o bolsa con harina, un poco de sal, y cubrir el seitán con la mezcla. Calentar una sartén con dos cucharas de aceite de oliva, agregar el ajo y echar lo que sobra de la mezcla de harina mientras se pone el seitán en la sartén. Freír hasta que totalmente esté dorado alrededor. Servir con vegetales y algún tipo de arroz o pan. A veces intento ser creativa con el ketchup.