



Tamra Davis

Seitán con salsa de alcaparra

Comensales: 2

Preparación: 30 minutos

ingredientes

- 8 onzas de seitán
- 1/2 taza de harina, + una cucharita
- 2 cucharas de migas
- Un poco de sal
- 4 cucharas de aceite de oliva
- 1/2 cebolleta, o 2 dientes de clavo
- 1 cebolla, corta finamente en rebanas
- 2 limones
- 2 cucharas de alcaparras
- 1/3-1/2 taza de vino blanco
- 1/3-1/2 taza de agua o caldo vegetal
- Sal y pimienta

preparación

Cortar el seitán en rebanadas de media 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.

Agregar la cebolla, ajo y dos cucharas de aceite de oliva a la sartén. Cuando la cebolla esté blanda, introducir el zumo de limón, las alcaparras, el vino blanco y el caldo. Agregar los líquidos lentamente y conservar un poco para luego por si acaso. Cocinar durante unos cuantos minutos y agregar una cucharita de harina para que esté un poco más cremoso.

Echar salsa de alcaparras encima, y acompañar con vegetales y pan o arroz para tener una comida completa.