Teresa



PLATS PRINCIPALS

Seitó sense fregir

10min · 4 racions · 135 kcal

Ingredients

- **500 g** de seitó net sense espina
- **1** llimona
- **2 cullerades** de vinagre
- Un gra d'all
- Julivert
- Sal, oli i pebre

PER RACIÓ

Proteïnes	20 g
Greixos	5,3 g
Hidrats	3,1 g
Fibra	0,8 g

Elaboració

1. Posar el seitó en aigua freda amb un rajolí de vinagre uns 15 minuts
2. Posar-lo en un colador fins que escorri l'aigua sobrant
3. Tallar els alls a làmines i posar-los a la paella, fora del foc
4. Afegir una mica d'oli
5. Fer una capa del seitó a la paella, en fred
6. Amanir amb sal, pebre i suc de llimona
7. Fer una segona capa i amanir de la mateixa manera
8. Afegir un rajolí d'oli
9. Posar al foc destapat per mirar que la cocció sigui uniforme (2 o 3 minuts), tapar quan comenci a bullir
10. Coure a foc moderat fins que el seitó quedi d'un color clar, 4-5 minuts
11. Una mica del líquid de cocció per sobre i ja està
12. Servir amb una mica de julivert per sobre

RECOMANACIONS

Es prepara en pocs minuts i és una manera fàcil de menjar peix blau. Sense fregir ni fer olor.

Fet amb CookNest



Totes les receptes de Teresa

cooknest.app/@receptesexpress · Instagram @receptesexpress