

## Seitan na caçarola



Ingredientes: 500 grama de seitan  
1 pack de tomate seco  
0 totaste de molho de soja  
1 unidade de piemnto vermelho  
0 totaste de margarina de soja  
1 unidade de cebola  
4 unidade de dentes de alho  
0 totaste de esparguete integral  
0 totaste de vinho branco  
0 totaste de salsa  
0 totaste de manjericão  
1 unidade de limão (raspa)

### Instruções de preparação:

Corte o seitan em bifés, tempere com molho de soja e reserve. Aqueça a margarina de soja numa frigideira com um dente de alho picado, junte-lhe os bifés de seitan e deixe-os cozinhar durante alguns minutos até alourarem de ambos os lados. Numa caçarola grande, refogue o azeite, a cebola às rodelas, dois dentes de alho picados e o pimento vermelho às tiras limpo de sementes. Em seguida, junte sal, pimenta, o manjericão picado, os tomates secos ao sol e vinho branco. Deixe ferver durante 5 minutos. Adicione os bifés de seitan e deixe-os cozinhar durante 20 a 25 minutos em lume brando sem levantar fervura. Adicione água se necessário. Entretanto, coza o esparguete em água a ferver com sal até ficar al dente. Pique a salsa e um dente de alho e acrescente a raspa de 1 limão. Misture tudo muito bem. Sirva os bifés acompanhados com o esparguete e enfeitados com a mistura anterior.

Sugestões Adicionais: