OLIO CUORE

Seitan con ceci e curry

Ingredienti

- 300 g seitan
- 200 g cipolle
- 250 g ceci lessati
- 120 g carote
- 300 g seitan
- 200 g cipolle
- 250 g ceci lessati
- 120 g carote

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 15''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 193.50 Kcal**
- **Grassi: 6 g**

Preparazione

- Dividere a cubetti il seitan.

- Tagliare a rondelle le cipolle e a cubetti le carote.
- In una casseruola versare l’olio di mais e rosolare le cipolle e le carote.

- Unire i ceci.

- Diluire con un mezzo bicchiere d’acqua e cuocere per 25 min.

- Unire il seitan a cubetti e aromatizzare con il curry.
- Cuocere per 10 min controllando la sapidità.
- Trasferire la preparazione nei piatti e servire.