

Seitan amb patates a la cassola



Plat sense complicacions, bò, gustós i que es fa quasi sol.
Per fer-lo un cop a la setmana

Per a 2 persones

Temps: 35 min

Ingredients:

- – 4 talls de seitan
- – 2 patates
- – 1 raig de whisky
- – Un manat de sajolida
- – Oli d'oliva, sal, orenga i herbes de provença



Elaboració:

PAS 1: Preparem el seitansalant-lo i posant-li les herbes.

L'enrrossim a la cassola amb un raig de whisky.

PAS 2: Mentres pelem i tallem a rodanxes les patates.

PAS 3: Afegim les patates a la cassola junt amb el manat de sajolida i el deixem coure, tapat, 30 minuts a foc mitjà. Afegim una mica d'aigua si s'aferra.



Bon Profit!