

Il seitan è un alimento altamente proteico ricavato dal glutine del grano tenero o da altri cereali come farro o Kamut.

Questa ricetta è facile, anche perché rapida. Il seitan si compra già lavorato e ciò che bisogna fare è semplicemente sbatterlo in una padella antiaderente calda senza olio e il gioco è fatto. Si può condire poi a crudo con olio d'oliva e accompagnare con insalata e pane (o piadina come in questo caso) e se vogliamo anche del formaggio.

Un pasto completo, leggero e fresco, con pochi grassi, tanto sapore e soprattutto rapido!