

SEITAN ASSADO NO FORNO COM BATATA DOCE, CASTANHAS, LEGUMES E ANANÁS



CONFEÇÃO

1. Colocar numa travessa o alho, o seitan, os legumes, as castanhas, o ananás e as batatas e temperar com azeite, sal, pimentão doce, gengibre, tomilho, vinho branco e alho em pó.
2. Com as mãos envolver tudo e deixar a marinar durante uns 15m.
3. Colocar no cesto as batatas e as castanhas e selecionar o programa a vapor durante 20m.
4. Juntar as batatas e as castanhas aos legumes na travessa, envolver tudo e levar ao forno durante 20 minutos ou até os legumes estarem cozidos.
5. Retificar os temperos.
6. Servir com uma salada

INGREDIENTES

- MEIO PIMENTO CORTADO ÀS TIRAS
- 1 COURGETTE MÉDIA ÀS RODELAS
- CASTANHAS
- COGUMELOS CORTADOS EM 4
- BATATA DOCE CORTADA EM PEDAÇOS MÉDIOS
- 500G DE SEITAN CORTADO AOS CUBOS
- METADE DE 1 ANANÁS CORTADO AOS CUBOS
- 2 DENTES DE ALHO LAMINADOS
- AZEITE
- PIMENTÃO DOCE QB
- GENGIBRE QB
- VINHO BRANCO
- TOMILHO
- ALHO EM PÓ QB
- SAL