

BOLONHESA DE SEITAN



CONFEÇÃO

1. Coloque na taça com a lâmina picadora, a cebola cortada ao meio e o dente de alho. Pique na velocidade 11 durante 15 segundos.

3. Troque para o acessório misturador e junte o azeite e o tomate pelado triturado e selecione o Programa Slow Cook P1.

5. Junte o seitan triturado e os cogumelos laminados e tempere com sal, vinho branco, gengibre, pimentão doce e tomilho.

6. Selecione o programa Slow Cook P3.

8. 5 minutos antes de terminar o programa, retifique o tempero.

10. Sirva com esparguete e polvilhe com coentros ou manjeriço picado.

INGREDIENTES

- 1 CEBOLA MÉDIA
- 1 DENTE DE ALHO
- 300G DE SEITAN
- AZEITE
- 2 COGUMELOS BRANCOS MÉDIOS LAMINADOS
- 100ML DE VINHO BRANCO
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE GENGIBRE
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE PIMENTÃO DOCE
- TOMILHO
- 1 LATA DE TOMATE PELADO PEQUENA