

RAGÙ DI SEITAN 2

Ingredienti per 4 persone:

- 2 confezioni di seitan
- 1 bottiglia di passata di pomodoro
- 1 cipolla rossa
- aglio
- prezzemolo
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- peperoncino (facoltativo)

Passate il seitan al tritatutto.

Fate un battuto fine di aglio, cipolla (se normalmente le usate potete unire anche carote e sedano) e prezzemolo, fate soffriggere in una casseruola nell'olio.

Unite al soffritto il seitan, fate rosolare bene (capirete quando è pronto perché tenderà ad attaccarsi al fondo) mescolando di tanto in tanto per almeno 10 min.

bagnate con il vino rosso, fate evaporare, unite la salsa di pomodori, aggiustate di sale e fate cuocere a fuoco bassissimo il più a lungo possibile a mezzo coperchio.