# /2/
# SEITAN DE CELEBRACIÓ

**Originari de la Xina, el seitan és la proteïna del blat (gluten). El seu aspecte és ovalat, de color marró i té una textura suau. Pel seu elevat percentatge en proteïnes, el gluten de blat és una perfecta alternativa a la carn, essent més digestiu i amb més aportació de calci i minerals.**

## Recepta per a una ració

### Ingredients

- 300 g de seitan fresc Biográ
- 50 g de bolets deshidratats
- 12 cebes petites
- 2 pastanagues
- 2 cullerades de salsa de soja Biográ
- 3 cullerades de pinyons
- 3 cullerades d'oli d'oliva verge
- 1 cub de caldo vegetal Biográ
- 4 prunes clàudia sense os Biográ
- 3 cullerades de panses sultanes Biográ
- 2 gots de vi de moscatell
- 1 mica de nou moscada
- 1 mica de canyella en pols
- 1 poma
- 1 dent d'all
- 2 fulles de llorer

### Elaboració

En un recipient amb aigua, posar els bolets deshidratats, les prunes i les panses Biográ, deixar en remull uns 15 minuts, escórrer i reservar.
Fregir el seitan Biográ tallat a rodanxes fines en una paella gran, posant una dent d'all a l'oli per donar sabor.
Escalfar oli en una olla i afegir les cebes petites pelades (senceres), a continuació agregar la pastanaga i la poma tallades en cubs, i incorporar el vi moscatell i el cub de caldo Biográ. Deixar coure uns 10 minuts a foc mig; afegir els bolets, les prunes, les panses, els pinyons, el llorer, la nou moscada i la canyella, i coure 10 minuts més. Agregar el seitan Biográ remenant suaument perquè no es trenqui, afegir la salsa de soja Biográ i deixar coure 5 minuts a foc molt lent.