

## SCALOPPINE DI SEITAN AL LIMONE



### Ingredienti per 4 persone:

250 gr di seitan naturale;  
2 cucchiaini di shoyu;  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva;  
il succo di 1 piccolo limone (o di  $\frac{1}{2}$  limone se grande);  
 $\frac{1}{2}$  bicchiere d'acqua;  
un po' di rosmarino e salvia tritati;  
farina di frumento q.b.



### Preparazione:

Tagliare il seitan a fettine sottili e infarinarlo abbondantemente da entrambi i lati. In una teglia larga mettere i vari condimenti: la shoyu, il limone, l'acqua, il rosmarino e la salvia.

Accendere il fuoco e dopo poco riporvi le fettine infarinate.



Cuocerle a fuoco medio con coperchio per circa 3 minuti per parte, facendo attenzione che il liquido di condimento non si asciughi completamente.

Eventualmente aggiungere altra acqua poca per volta, in modo che a fine cottura rimanga un sughetto denso, che potrà essere versato sulle scaloppine nel piatto di portata.