

## **SEITAN ALLA PIASTRA** **ESTIVO**



### **Ingredienti per 3-4 persone:**

250 gr di seitan naturale;  
1 e 1/2 cucchiaini di shoyu;  
3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva;  
il succo di 1 limone medio;  
un po' di prezzemolo tritato;  
un po' di buccia di limone tagliata a julienne.

### **Preparazione:**

In un piatto capiente emulsionare fra loro l'olio e lo shoyu.  
Tagliare il seitan e fettine e rigiarlo bene nel condimento preparato.  
Cuocere le fettine con tutto il condimento su una bistecchiera, a fuoco medio, fino a farle indorare da entrambi i lati.  
Porle su un piatto di portata e irrorarle con il succo di limone.  
Guarnire con il prezzemolo e la julienne di buccia di limone.  
Lasciare marinare per mezza giornata.