



GOULASH DE SEITAN AVEC CHAMPIGNONS

PORTIONS: 4

TEMPS DE PRÉPARATION: 30 MIN

INGRÉDIENTS

400g de seitan
1kg de champignons
2 oignons
2 gousses d'ail
2 cuillères à soupe d'huile
d'olive
2 cuillères à soupe de
concentré de tomates
400ml de crème d'avoine
sel, poivre
Persil

PRÉPARATION

1. Couper le seitan en lanières.
2. Laver les champignons et les couper en tranches.
3. Eplucher l'oignon et l'ail et les hacher finement.
4. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir l'oignon, l'ail et le seitan pendant 3 minutes.
5. Ajouter les champignons et faire revenir encore 5 minutes.
6. Ajouter le concentré de tomates et mouiller avec la crème d'avoine.
7. Laisser mijoter pendant environ 10 minutes.
8. Assaisonner de sel et de poivre.
9. Garnir de persil.

Le goulasch peut être servi avec du riz, des pâtes ou des spätzle.