

Receta cedida por [Montse Bradford](#)



Preparación

1. Cortar el seitán en cubos y hacerlos a la plancha y reservar
2. Sofreír la cebolla y el ajo, con un poco de aceite de oliva, una pizca de sal y el laurel, durante 10 minutos. Añadir el tomate, tapar y cocer a fuego medio / bajo durante 10 minutos más
3. Pelar y cortar las alcachofas, poner un bol con rodajas de limón e ir depositando allí la alcachofa cortada, para que no ennegrezca
4. Añadir 4 vasos de agua, junto con las verduras, especias y una buena pizca de sal marina
5. Llevar a ebullición y añadir los fideos. Tapar y cocer a fuego bajo durante unos 15 minutos
6. Añadir el seitán cocido y troceado y el perejil. Servir

Fideos a la cazuela con seitán

Ingredientes

1 bloque de seitán

1/2 paquete de fideos integrales gruesos

Decoración

2 cebollas

1 diente de ajo picado fino

3 tomates maduros (escaldados, pelados y troceados)

3 zanahorias cortadas a cuadritos

2 alcachofas cortadas finas

2 hojas de laurel

Una pizca de cúrcuma o azafrán

Sal marina

Aceite extravirgen de oliva

Perejil

Decoración

Consejo

"El plato se puede hacer más o menos jugoso, dependiendo de la consistencia deseada"