



SEITAN NA VÍNĚ

Seitanové plátky nebo Robi plátky

Zeleninový bujon

Sůl, pepř, grilovací koření

Červené víno

--

Na oleji si opeču plátky, přidám vodu, skleničku červeného vína, zeleninový bujon, sůl, pepř, grilovací koření a cca 30 minut nechám podusit. Ke konci lze lehce zahustit jíškou.

Mezitím si na sucho na pánvi opeču těstovinovou rýži, jakmile začne hnědnout, přidám 2 lžíce oleje, a ještě chvíli restuji. Potom předělám do velké mísy s víkem vhodné do mikrovlnky, zaliju 2 cm nad rýži vodou, přidám sůl a 10 minut dusím v mikrovlnce. Určitě by šlo dovařit i v hrnci na plotně.

--

Orestuji fazolky, plátky ne-masa potřu hořčicí, přidám cibuli a vajíčko natvrdo. Semolinovou rýži přeliju omáčkou z vína.