



LA PATATA Y SUS RECETAS



Patatas con "carne"

Receta vegetariana

Ingredientes (4 personas)

300 gr de seitán

4 patatas grandes

1 diente de ajo

1 cebolla

1 pimiento verde

1 hoja de laurel

Pimentón

Vino tinto (opcional)

Aceite de oliva

Agua

Sal

Elaboración

En una olla con tres cucharadas de aceite caliente, sofríe el ajo pelado y cortado a láminas. Cuando empiece a tomar color, echa la cebolla y el pimiento bien picados. Déjalo pochar todo a fuego lento, removiendo de vez en cuando.

Al cabo de unos minutos añade las patatas, peladas y lavadas, partidas en trozos no muy grandes, cascándolas para que el corte quede roto y



LA PATATA Y SUS RECETAS



suelten la fécula espesando el caldo del guiso luego. Agrega también el seitán partido a trozos de igual tamaño que la patata. Da unas vueltas, retira del fuego y echa una cucharada de pimentón. Remueve bien, echa la hoja de laurel, un poco de sal, un chorrito de vino, cubre de agua y pon a fuego vivo hasta que rompa a hervir. Baja el fuego, tapa un poco y deja cocer una media hora-cuarenta minutos. Si el líquido se rebajase mucho, añade un poco más de agua durante la cocción.

Vigila que no se pegue, moviendo un poco el fondo con una cuchara de madera. Cuando las patatas estén blandas, apaga el fuego y deja reposar unos minutos antes de servir bien caliente.

Imprescindible acompañarlo de un buen pan crujiente, y rechupetearse los dedos después de mojar en la salsa, y al rebañar el plato.