

Vegeterijanska mućkalica sa seitanom

Za 4 osobe

1 glavica crnog luka
1 paprika
1 paradajz
 $\frac{1}{2}$ dl ulja
 $\frac{1}{2}$ kašičice soli
1 suva paprika (vrtka)
1 kašičica soli
400 g seitana
biber po ukusu
1 kašičica suvog bosiljka
400 g carske mešavine povrća
 $\frac{1}{2}$ dl pavlake za kuvanje
1 kašika kukuruznog brašna
 $\frac{1}{2}$ kašike slatke paprike
2 čena belog luka

Način pripreme

1. Crni luk iseckati sitno, a paradajz na krupnije komade.
2. U zagrejanu posudu sipati ulje, dodati crni luk da se dinsta, kad dobije staklastu strukturu dodati papriku, beli luk, paradajz i seckanu suhu papriku (vrtku), koja se prethodno potopi u toplu vodu da omekša. Posoliti, zatim dodati carsku mešavinu smrznutog povrća, naliti sa malo vode da ogrezne.
3. Kad prokuva začiniti sa biberom i bosiljkom. Iseći seitan na kockice i pred kraj ga dodati u povrće.
4. U manjoj posudi izmešati kukuruzno brašno i slatku alevu papriku i kao suhu zapršku dodati u povrće.
5. Posle kraćeg kuvanja sipati pavlake za kuvanje i servirati.