Goulache hongroise au seitan

2 oignons  
2 gousses d' ail  
250 g de champignons  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
75 g de d' olives (vertes dénoyautées)  
500 g de tomates (en morceaux (en boîte))  
1 dl de vin rouge  
350 g de seitan  
1 cuillère à café de paprika en poudre  
0.5 cuillère à café de graines de cumin  
0.5 cuillère à café d' origan  
huile d'olive  
sel et poivre

Goulash végétarien

Nb de personnes : 2

Préparation : 10min  ›  Cuisson : 35min ›  Prêt en :45min

1 cuillerée à café d’huile d’olive

½ oignon taillé en fines rondelles

1 petit poivron vert, coupé en lamelles

100 g de tofu en tranches que vous aurez fait frire à la poêle

1 gousse d’ail émincée

3 cuillerées à café de paprika

1 boîte de 400 g de tomates concassées

10 cl de vin rouge

1 cuillerée à café d’origan

1 cuillerée à café de coulis de tomates

1 cuillerée à café de sucre

Sel et poivre du moulin

Préparation :  
Pelez et émincez l'ail et les oignons. Découpez les poivrons lavés en petits morceaux, ainsi que les champignons nettoyés et les olives en tranches. Faites blanchir les oignons dans un peu d'huile. Ajoutez l'ail, les poivrons et les champignons, et laissez mijoter le tout.  
  
Arrosez de vin rouge et ajoutez les morceaux de tomate. Epicez avec le paprika, le cumin, l'origan, du poivre et du sel. Coupez le seitan en morceaux et faites-le dorer de chaque côté à la poêle. Ajoutez le seitan et les olives à l'étuvée de légumes, et laissez mijoter jusqu'à ce que les poivrons soient cuits.

Chauffez l’huile dans une grande sauteuse sur feu moyen, et faites revenir les oignons pendant 5 minutes.

Ajoutez le poivron et le tofu frit. Faites sauter 5 minutes pour que le poivron soit tendre.

Incorporez l’ail et le paprika, puis les tomates dans leur jus, le vin, l’origan et le coulis.

Portez le mélange à ébullition avant de réduire le feu. Laissez ensuite mijoter pendant 25 minutes pour que la sauce épaississe.

Assaisonnez avec le sucre, le sel et le poivre. Servez, c’est prêt!