

Seitan marynowany w sosie sojowym z sezamem i kuminem

Czas ogółem **90 min** 15 min Czas przygotowania 15 min Czas gotowania 60 min Czas marynowania

Wartości odżywcze (na porcję)

3.014 kJ / 721 kcal

Tłuszcz: **29 g** Białko: **51 g**

Węglowodany: **60 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

300 g seitanu naturalnego
3 łyżki oleju
4 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
1 łyżka mielonego kuminu
1 łyżeczka mielonego czosnku
1 łyżeczka mielonej cebuli
1 łyżka płatków drożdżowych
1 łyżka octu ryżowego
1 łyżeczka oleju sezamowego
1 łyżeczka Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Kasza:

150 g kaszy quinoa
3 łyżki oleju
1 łyżka Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman
1 ząbek czosnku
1 łyżka sezamu
0,5 pęczek kolendry
0,5 pęczek cebuli dymki
1 ogórek zielony
sól i pieprz do smaku

Dodatkowo:

2 łyżki prażonego sezamu
1 łyżka czarnego sezamu
1 limonka do podania

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

300 g seitanu naturalnego - **3 łyżki** oleju - **4 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman **1 łyżka** mielonego kuminu - **1 łyżeczka** mielonego czosnku - **1 łyżeczka** mielonej cebuli - **1 łyżka** płatków drożdżowych - **1 łyżka** octu ryżowego - **1 łyżeczka** oleju sezamowego - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Seitana pokrój w długie paski lub kostkę. W misce wymieszaj olej, Sos sojowy Kikkoman, kumin, mielony czosnek i cebulę, płatki drożdżowe, ocet oraz Olej sezamowy Kikkoman. Dokładnie obtocz seitana w marynacie i odstaw do lodówki na minimum 1 godz.

Krok 2

150 g quinoa - **2 łyżki** oleju - **1 łyżeczka** Pikantny sos z papryką chili do Kimchi Kikkoman - **1** ząbek czosnku - **1 łyżka** sezamu

Kaszę quinoa ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W rondelku rozgrzej olej. Do gorącego oleju dodaj Sos z chili do kimchi Kikkoman, posiekany czosnek i sezam. Odstaw. Po ostudzeniu wymieszaj z kaszą quinoa.

Krok 3

0,5 pęczek kolendry - **0,5 pęczek** cebuli dymki - **1** ogórek zielony - **1 łyżka** oleju - sól i pieprz do smaku

Kolendrę i dymkę posiekaj. Ogórka pokrój w kostkę. Kaszę quinoa wymieszaj z kolendrą, dymką, olejem i ogórkiem. Dopraw solą i pieprzem.

Krok 4

2 łyżki prażonego sezamu - **1 łyżka** czarnego

sezamu - **1** limonka do podania

Seitana możesz nabić na patyczki do szaszłyków.

Przed grillowaniem posyp go sezamem z każdej

strony. Grilluj, aż stanie się rumiany i lekko

chrupiący. Podawaj z sałatką i limonką.