KIKKOMAN

Brochetas de seitán marinado

Tiempo total **90 Mins.** **15 Mins.** Tiempo de preparación **15 Mins.** Tiempo de cocción **60 Mins.** Tiempo de marinado

Información nutricional (por porción)
3.014 kJ / 721 Kcal

Grasas: **29 g** Proteínas: **51 g**
Carbohidratos: **60 g**

INGREDIENTES

2 porciones

300 g	de seitán natural
3 cucharadas	de aceite
4 cucharadas	Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada
1 cucharada	de comino molido
1 cucharadita	de ajo picado
1 cucharadita	de cebolla picada
1 cucharada	de copos de levadura
1 cucharada	de vinagre de arroz
1 cucharadita	de aceite de sésamo

Grañones:

150 g	de quinoa
3 cucharadas	de aceite
1 cucharada	Kikkoman Salsa picante de Guindilla para Kimchi
1	diente de ajo
1 cucharada	de semillas de sésamo
0,5 manojo	de cilantro
0,5 manojo	de cebolletas
1	pepino verde
	Sal y pimienta al gusto

Adicionales:

2 cucharadas	de semillas de sésamo tostadas
1 cucharada	de semillas de sésamo negro

PREPARACIÓN

Pasos 1

300 g de seitán natural - **3 cucharadas** de aceite - **4 cucharadas** Kikkoman Salsa de Soja naturalmente fermentada - **1 cucharada** de comino molido - **1 cucharadita** de ajo picado - **1 cucharadita** de cebolla picada - **1 cucharada** de copos de levadura - **1 cucharada** de vinagre de arroz - **1 cucharadita** de aceite de sésamo

Corte el seitán en tiras largas o cubos. Mezcle en un bol el aceite, la Salsa de Soja Kikkoman, el comino, el ajo y la cebolla picados, los copos de levadura, el vinagre y el aceite de sésamo. Cubra bien el seitán con la marinada y refrigérelo durante al menos 1 hora.

Pasos 2

150 g de quinoa - **2 cucharadas** de aceite - **1 cucharadita** Kikkoman Salsa picante de Guindilla para Kimchi - **1** diente de ajo - **1 cucharada** de semillas de sésamo

Cocine los granos de quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Caliente el aceite en una sartén. Añada la Salsa picante de Guindilla para Kimchi Kikkoman, el diente de ajo picado y las semillas de sésamo al aceite caliente. Reserve. Una vez frío, mézclelo con la quinoa.

Pasos 3

0,5 manojo de cilantro - **0,5 manojo** de cebolletas - **1** pepino verde - **1 cucharada** de aceite - Sal y pimienta al gusto

Pique el cilantro y la cebolleta. Corte el pepino en dados pequeños. Mezcle los granos de quinoa del paso 2 con el cilantro, la cebolleta, el aceite y el

1 lima para servir

pepino. Condimente con sal y pimienta.

Pasos 4

2 cucharadas de semillas de sésamo tostadas - **1 cucharada** de semillas de sésamo negro - **1** lima para servir

Ase el seitán en brochetas o en trozos. Espolvoree con semillas de sésamo por todos los lados antes de asarlo. Cocine hasta que esté dorado y ligeramente crujiente. Sirva con la ensalada y lima.