

Marinerade seitanspätt

Total tid **90 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **15 Min.** Tillagningstid **60 Min.** Tid för marinering

Näringsinnehåll (per portion):
3014 kJ / 721 kcal

Fett: **29 g** Protein: **51 g**
Kolhydrater: **60 g**

INGREDIENSE

R

2 Portioner

300 g naturlig seitan
3 msk olja
4 msk Kikkoman naturligt bryggd sojasås
1 msk mald kummin
1 tsk finhackad vitlök
1 tsk finhackad lök
1 msk jästflingor
1 msk risvinäger
1 tsk sesamolja
Gryn:
150 g quinoa
3 msk olja
1 msk Kikkoman Kryddis Chilisås för Kimchi
1 vitlöksklyfta
1 msk sesamfrön
0,5 knippe koriander
0,5 knippe salladslök
1 gurka
Salt och peppar att smaka av med
Dessutom:
2 msk rostade sesamfrön
1 msk svarta sesamfrön
1 lime till servering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

300 g naturlig seitan - **3 msk** olja - **4 msk** Kikkoman naturligt bryggd sojasås - **1 msk** mald kummin - **1 tsk** pressad vitlök - **1 tsk** finhackad lök - **1 msk** jästflingor - **1 msk** risvinäger - **1 tsk** sesamolja
Skär seitan i långa skivor eller till kuber. Mixa olja, Kikkoman sojasås, kummin, finhackad lök och vitlök, jästflingor, vinäger och sesamolja i en skål. Täck seitan ordentligt med marinaden och låt stå i kylan minst en timme.

Steg 2

150 g quinoa - **2 msk** olja - **1 tsk** Kikkoman Kryddis Chilisås för Kimchi - **1** vitlöksklyfta - **1 msk** sesamfrön
Koka quinoa enligt bruksanvisningen på förpackningen. Hetta olja i en panna. Addera Kikkoman Kimchi chilisås, hackad vitlöksklyfta och sesamfrön till den heta oljan. Ställ åt sidan. När det svalnat, mixa med quinoa.

Steg 3

0,5 knippe koriander - **0,5 knippe** salladslök - **1** gurka - **1 msk** olja - Salt och peppar att smaka av med
Hacka koriander och salladslök. Skär gurkan i små tärningar. Blanda quinoagrynen från steg 2 med koriander, salladslök, olja och gurka. Krydda med salt och peppar.

Steg 4

2 msk rostade sesamfrön - **1 msk** svarta sesamfrön - **1** lime till servering
Grilla seitanen antingen på spett eller i bitar. Strö

över sesamfrön på alla sidor innan du grillar. Grilla tills de är gyllenbruna och lite knapriga. Servera med salladen och lime.