

Marinerade seitanspätt

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

Näringsinnehåll (per portion):
3.014 kJ / 721 kcal

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

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	naturlig seitan
3 msk	olja
4 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd sojasås</u>
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	<u>Kikkoman Kryddig Chilisås för Kimchi</u>
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 Kryddig 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 quinoan.

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.