

Marinoidut seitanvartaat

kokonaisaika **90 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus 60 min marinointi

Ravintosisältö (per annos):
3014 kJ / 721 kcal

Rasva: **29 g** Proteiini: **51 g**
Hiilihydraatit: **60 g**

AINEKSET

2 annosta

300 g maustamatonta seitania
3 rkl öljyä
4 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 rkl jauhettua kuminaa
1 tl valkosipulimurskaa
1 tl silputtua sipulia
1 rkl ravintohiivahiutaleita
1 rkl riisiviinietikkaa
1 tl seesamiöljyä

Kvinoasalaatti:

150 g kvinoaa
3 rkl öljyä
1 rkl Kikkoman Maustainen Chilikastike Kimchille
1 valkosipulinkynsi
1 rkl seesaminsiemeniä
0,5 nippu korianteria
0,5 nippu kevätsipulia
1 kurkku
suolaa ja pippuria maun mukaan

Lisäksi:

2 rkl paahdettuja vaaleita seesaminsiemeniä
1 rkl mustia seesaminsiemeniä
1 limetti tarjoiluun

VALMISTUS

Vaihe 1

300 g maustamatonta seitania - **3 rkl** öljyä - **4 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike - **1 rkl** jauhettua kuminaa - **1 tl** silputtua valkosipulia - **1 tl** silputtua sipulia - **1 rkl** ravintohiivahiutaleita - **1 rkl** riisiviinietikkaa - **1 tl** seesamiöljyä
Leikkaa seitan suikaleiksi tai kuutioiksi. Sekoita kulhossa öljy, Kikkomanin soijakastike, kumina, silputtu valkosipuli ja sipuli, hiivahiutaleet, etikka ja seesamiöljy. Peitä seitan marinadilla ja anna marinoitua jääkaapissa vähintään yksi tunti.

Vaihe 2

150 g kvinoaa - **2 rkl** öljyä - **1 tl** Kikkoman Maustainen Chilikastike Kimchille - **1** valkosipulinkynsi - **1 rkl** seesaminsiemeniä
Keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Kuumenna öljy pannulla ja lisää siihen Kikkoman Chilikastike Kimchille, silputtu valkosipuli ja seesaminsiemenet. Siirrä pannu pois liedeltä. Kun seos on jäähtynyt, sekoita se kvinoaan.

Vaihe 3

0,5 nippu korianteria - **0,5 nippu** kevätsipulia - **1** kurkku - **1 rkl** öljyä - suolaa ja pippuria maun mukaan
Silppua korianteri ja kevätsipulit. Leikkaa kurkku pieniksi kuutioiksi. Sekoita vaiheessa 2 valmistettu kvinoaa, korianteri, kevätsipuli, öljy ja kurkku. Mausta suolalla ja pippurilla.

Vaihe 4

2 rkl paahdettuja vaaleita seesaminsiemeniä - **1 rkl** mustia seesaminsiemeniä - **1** limetti tarjoiluun
Grillaa seitan vartaissa tai paloina. Ripottele

seitanin päälle seesaminsiemeniä ennen grillaamista. Kypsennä, kunnes seitan on kullanuskeaa ja pinnalta hiukan rapeaa. Tarjoile salaatin ja limetin kera.