KIKKOMAN

Marinoidut seitanvartaat

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

Ravintosisältö (per annos):
3.014 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 Mausteinen 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 Mausteinen 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 kvinoa, 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 kullanruskeaa ja pinnalta hiukan rapeaa. Tarjoile salaatin ja limetin kera.