

Seitán con verduras salteadas a la miel

con garbanzos especiados y semillas de sésamo

Vegetariano <650 calorías

Cocinando: 15 min • Listo en: 30 min

15



Seitán



Garbanzos



Mix de especias tailandesas



Cebolla



Zanahoria



Pimiento



Miel



Semillas de sésamo blancas

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bandeja de horno con papel de horno, colador, sartén grande, papel de cocina, pelador.

Ingredientes

	2P	4P
Seitán* 11) 13)	200 gramos	400 gramos
Garbanzos 14)	760 gramos	1520 gramos
Mix de especias tailandesas	2 sobres	4 sobres
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Pimiento	1 unidad	2 unidades
Miel	2 sobres	4 sobres
Semillas de sésamo blancas 3)	8 gramos	15 gramos

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	718 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2572/ 615	358/ 86
Grasas (g)	13,0	1,8
de las cuales saturadas (g)	2,7	0,4
Carbohidratos (g)	64,9	9,0
de los cuales azúcares (g)	20,2	2,8
Proteínas (g)	48,1	6,7
Sal (g)	4,1	0,6

Alérgenos

3) Sésamo **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten
14) Sulfitos.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Ponle nota!

¿Qué te ha parecido la receta?
Entra en hellofresh.es o nuestra app para evaluar la receta.

♻️ ¡Recíclame!



Prepara los garbanzos

Precalienta el horno a 200°C. Escurre los **garbanzos** con ayuda de un colador y sécalos bien con papel de cocina. Coloca los **garbanzos** en una bandeja de horno con papel de horno. Espolvorea sobre los **garbanzos** el **mix de especias tailandesas** y agrega un chorrito de **aceite**.



Hornea los garbanzos

Salpimenta y remueve para que queden bien aderezados. Hornea los **garbanzos** 20-25 min, hasta que estén dorados. Remueve a mitad de cocción.

CONSEJO: Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



Prepara los ingredientes

Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Corta el **pimiento** por la mitad y quítale las semillas. Córtalo en tiras finas de 0,5-1 cm de grosor. Pela y corta la **zanahoria** por la mitad a lo largo. Luego, corta en bastones de 1 cm de grosor. Corta el **seitán** en bastones de 0,5 cm.



Saltea el seitán

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **seitán** y cocina 4-5 min, hasta que se dore. Luego, retira del fuego y reserva.



Combina el seitán y las verduras

En la misma sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega la **cebolla**, el **pimiento** y la **zanahoria** y cocina 7-8 min, removiendo frecuentemente, hasta que se ablanden. Agrega el **seitán** a la sartén junto a la **miel**. **Salpimenta**, remueve y cocina todo junto 2 min más.



Emplata y disfruta

Sirve el **seitán** con **verduras** salteadas en platos y cubre con los **garbanzos** asados. Espolvorea **semillas de sésamo** al gusto sobre el plato.

¡Que aproveche!