

# 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* <b>11)</b> <b>13)</b>	200 gramos	400 gramos
Garbanzos <b>14)</b>	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 <b>3)</b>	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](https://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!