

# Seitán con verduras salteadas a la miel

con garbanzos especiados y semillas de sésamo negras

Vegetariano

9



Seitán



Garbanzos



Mix de especias  
tailandesas



Cebolla



Zanahoria



Pimiento



Miel



Semillas de sésamo  
negras

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva.

Cocinando: 15 mins  
Listo en: 30 mins



El seitán es un producto muy popular en China que se obtiene a partir del gluten del trigo. Aunque no sea apto para celíacos, sí es muy utilizado en la cocina vegetariana y macrobiótica como sustitutivo de la carne, debido a su aspecto y su textura al ser cocinado. Descúbrelo en esta receta que se prepara en tan solo 15 minutos.

## Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

## 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>	250 gramos	500 gramos
Garbanzos <b>14)</b>	780 gramos	1560 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	1 paquete	2 paquetes
Semillas de sésamo negras <b>3)</b>	10 gramos	20 gramos

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
<b>en base a los ingredientes sin cocinar</b>	<b>762 g</b>	<b>100 g</b>
Valor energético (kJ/kcal)	3188/ 762	419/ 100
Grasas (g)	35,3	4,6
de las cuales saturadas (g)	6,2	0,8
Carbohidratos (g)	65,2	8,6
de los cuales azúcares (g)	19,3	2,5
Proteínas (g)	54,7	7,2
Sal (g)	4,6	0,6

## Alérgenos

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

Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.



## 1 Prepara los garbanzos

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Precalienta el horno a 220°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**.



## 2 Hornea los garbanzos

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

**CONSEJO:** Es normal que los garbanzos salten al hornearse.



## 3 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.



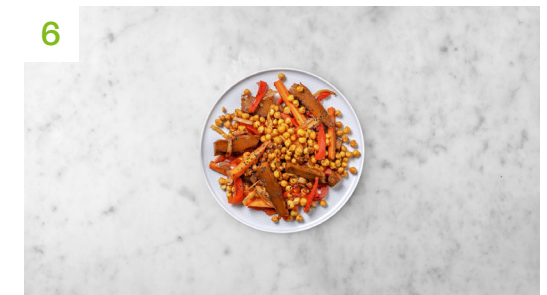
## 4 Saltea el seitán

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



## 5 Combina el seitán y las verduras

En la 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.



## 6 Emplata y disfruta

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

**SABÍAS QUE:** Si retiras la parte blanca del interior de los pimientos, evitarás que tengan un sabor amargo, dado que contiene capsaicina.

¡Que aproveche!

¡Recíclame!



¡Ponle nota, chef!  
Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

