

## Seitán con salsa de mostaza y jengibre



### Ingredientes para 6 personas

- 250 gramos de tofu ahumado
- 400 gramos de seitán
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de zumo de limón
- 6 cucharadas de salsa de soja
- 1 cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de jengibre rallado
- 4 cucharaditas de mostaza antigua

### Preparación

- 1) Cortar el seitán haciendo "libritos" e introducir dentro de cada porción un buen corte de tofu.
- 2) En un vaso mezclar el resto de los ingredientes. Macerar los "libritos" de seitán con la mezcla del adobo unos 20 minutos.
- 3) En una sartén sin aceite dorar a fuego fuerte los libritos hasta que tomen color.
- 4) Una vez dorados, añadir el adobo un segundo para que se caliente pero que no se llegue a consumir y retirarlo.
- 5) Servir bien caliente acompañado de ensalada o verduras hechas al vapor.

### Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 214,45 Kcal.; Proteínas: 19,09 g; Hidratos de carbono: 4,64 g; Grasas: 12,83 g;

### Comentario

El seitán es gluten de trigo y suele denominarse "carne vegetal" puesto que su aspecto es similar una vez cocinado. Se puede preparar de muchos modos; frito, rebozado, en estofado, empanado, como base de albóndigas, etc. Tiene un elevado aporte de proteínas.

Si se desea se puede realizar en el horno. Cocinando los libritos con el adobo 15 minutos a 180°C.

La mostaza antigua es la de "bolitas".