

## Seitán con salsa de mostaza y jengibre

- **Ingredientes para 6 personas**

- 250 gramo/s Tofu ahumado
- 400 gramo/s Seitán
- 6 cucharada/s (9gr) Aceite de oliva
- 4 cucharada/s (9gr) Zumo de limón
- 6 cucharada/s (9gr) Salsa de soja
- 1 cucharadita/s Tomillo
- 1 cucharadita/s Jengibre rallado
- 4 cucharadita/s 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 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.

- **Comentario nutricional**

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. Es un buen sustituto de la carne animal por su elevado aporte de proteínas.

- **Comentario gastronómico**

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"