

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"