KIKKOMAN

Marinerede seitan-spyd

Samlet tid **90 min.** **15 min.** Arbejdstid **15 min.** Tilberedningstid **60 min.** Marineringstid

Næringsindhold:
3.014 kJ / 721 kcal

Fedt: **29 g** Protein: **51 g**
Kulhydrater: **60 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

300 g	seitan, naturel
3 spsk.	olie
4 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce
1 spsk.	stødt spidskommen
1 tsk.	hakket hvidløg
1 tsk.	hakket løg
1 spsk.	gærflager
1 spsk.	riseddike
1 tsk.	sesamolie
Gryn:	
150 g	quinoa
3 spsk.	olie
1 spsk.	Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi
1	fed hvidløg
1 spsk.	sesamfrø
0,5 bundt	koriander
0,5 bundt	forårsløg
1	grøn agurk
	Salt og peber efter smag og behag
Derudover:	
2 spsk.	ristede sesamfrø
1 spsk.	sorte sesamfrø
1	lime til servering

FREMGANGSMÅDE

Step 1

300 g seitan, naturel - **3 spsk.** olie - **4 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce - **1 spsk.** stødt spidskommen - **1 tsk.** hakket hvidløg - **1 tsk.** hakket løg - **1 spsk.** gærflager - **1 spsk.** riseddike - **1 tsk.** sesamolie

Skær seitan i lange strimler eller tern. Bland olie, Kikkoman sojasauce, spidskommen, hakket hvidløg og løg, gærflager, eddike og sesamolie sammen i en skål. Vend seitan grundigt i marinaden og stil skålen på køl i mindst 1 time.

Step 2

150 g quinoa - **2 spsk.** olie - **1 tsk.** Kikkoman Krydret Chilisauce til Kimchi - **1** fed hvidløg - **1 spsk.** sesamfrø

Tilbered quinoa efter pakkens anvisninger. Opvarm olien på en pande. Tilsæt Kikkoman kimchi chilisauce, hakket hvidløg og sesamfrø til den varme olie. Tag panden af varmen og bland olien sammen med quinoa, når den er kølet ned.

Step 3

0,5 bundt koriander - **0,5 bundt** forårsløg - **1** grøn agurk - **1 spsk.** olie - Salt og peber efter smag og behag

Hak koriander og forårsløg. Skær agurken i små tern. Bland quinoa fra step 2 med koriander, forårsløg, olie og agurk og smag til med salt og peber.

Step 4

2 spsk. ristede sesamfrø - **1 spsk.** sorte sesamfrø - **1** lime til servering

Grill enten seitan som små stykker på panden eller

stukket på spyd. Drys med sesamfrø på alle sider, inden de steges. Tilbered, indtil stykkerne er gyldne og let sprøde. Server med salat og lime.