

# Espetadas de seitan marinado

Tempo total **90 Mins.** 15 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confecção 60 Mins. Tempo de marinada

Informação nutricional (por porção)  
**3014 kJ / 721 kcal**

Gorduras totais: **29 g** Proteína: **51 g**  
Hidratos de carbono: **60 g**

## INGREDIENTES

2 Porções

**300 g** de seitan natural  
**3 colheres de sopa** de óleo  
**4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente  
**1 colheres de sopa** de cominhos moídos  
**1 colheres de chá** de alho picado  
**1 colheres de chá** de cebola picada  
**1 colheres de sopa** de flocos de levedura  
**1 colheres de sopa** de vinagre de arroz  
**1 colheres de chá** de óleo de sésamo  
**Sêmola:**  
**150 g** de quinoa  
**3 colheres de sopa** de óleo  
**1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi  
**1** dente de alho  
**1 colheres de sopa** de sementes de sésamo  
**0,5 punhado** de coentros  
**0,5 punhado** de cebolinhas  
**1** pepino verde

## PREPARAÇÃO

### Passo 1

**300 g** de seitan natural - **3 colheres de sopa** de óleo - **4 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colheres de sopa** de cominhos moídos - **1 colheres de chá** de alho picado - **1 colheres de chá** de cebola picada - **1 colheres de sopa** de flocos de levedura - **1 colheres de sopa** de vinagre de arroz - **1 colheres de chá** de óleo de sésamo

Corte o seitan em tiras ou cubos compridos. Misture o óleo, o molho de soja Kikkoman, os cominhos, o alho e a cebola picados, os flocos de levedura, o vinagre e o óleo de sésamo numa tigela. Cubra bem o seitan com a marinada e leve ao frigorífico durante, pelo menos, 1 hora.

### Passo 2

**150 g** de quinoa - **2 colheres de sopa** de óleo - **1 colheres de chá** Kikkoman Molho de Chili Condimentado Kimchi - **1** de alho - **1 colheres de sopa** de sementes de sésamo

Coza os grãos de quinoa de acordo com as instruções da embalagem. Aqueça o óleo numa frigideira. Adicione o molho Kikkoman Kimchi Chili, o dente de alho picado e as sementes de sésamo ao óleo quente. Reserve. Depois de arrefecer, misture com a quinoa.

### Passo 3

**0,5 punhado** de coentros - **0,5 punhado** de cebolinhas - **1** pepino verde - **1 colheres de sopa** de óleo - Sal e pimenta a gosto  
Pique os coentros e as cebolinhas. Corte o pepino em cubos pequenos. Misture a quinoa do passo 2

Sal e pimenta a gosto

**E ainda:**

**2 colheres de sopa** de sementes de sésamo tostadas

**1 colher de sopa** de sementes de sésamo pretas

**1** lima para servir

com as ervas aromáticas, o óleo e o pepino. Tempere com sal e pimenta.

**Passo 4**

**2 colheres de sopa** de sementes de sésamo tostadas - **1 colher de sopa** de sementes de sésamo pretas - **1** lima para servir

Grelhe o seitan em espetos ou em pedaços.

Polvilhe com sementes de sésamo de todos os lados antes de grelhar. Cozinhe até ficar dourado e ligeiramente estaladiço. Sirva com a salada e a lima.