KIKKOMAN

Marinert seitan på spyd

total tid **90 min.** **15 min.** tilberedningstid **15 min.** koketid **60 min.** marineringstid

Næringsinnhold (per porsjon):
3.014 kJ / 721 kcal

Fett: **29 g** Protein: **51 g**
Karbohydrater: **60 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

300 g	seitan naturell
3 ss	olje
4 ss	Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus
1 ss	malt spisskummen
1 ts	finhakket hvitløk
1 ts	finhakket løk
1 ss	næringsgjær
1 ss	riseddik
1 ts	riseddik

Quinoagryn:

150 g	quinoa
3 ss	olje
1 ss	Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi
1	fedd hvitløk
1 ss	sesamfrø
0,5 bunt	koriander
0,5 bunt	vårløk
1	agurk
	Salt og pepper til smak

Dessuten:

2 ss	ristede sesamfrø
1 ss	svarte sesamfrø
1	lime til servering

TILBEREDNING

Steg 1

300 g seitan naturell - **3 ss** olje - **4 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus - **1 ss** malt spisskummen - **1 ts** finhakket hvitløk - **1 ts** finhakket løk - **1 ss** næringsgjær - **1 ss** riseddik - **1 ts** sesamolje
Skjær seitan i lange strimler eller terninger. Bland olje, Kikkoman Soyasaus, spisskummen, finhakket hvitløk og løk, næringsgjær, riseddik og sesamolje i en bolle. Dekk seitan godt med marinade og la stå i kjøleskap i minst 1 time.

Steg 2

150 g quinoa - **2 ss** olje - **1 ts** Kikkoman Krydret Chilisaus til Kimchi - **1** fedd hvitløk - **1 ss** sesamfrø
Tilbered quinoagrynene som anvist på pakken. Varm oljen i en panne. Ha Kikkoman Kimchi Chilisaus, finhakket hvitløk og sesamfrø oppi den varme oljen. Sett til side. Når det er avkjølt, blander du det med quinoa.

Steg 3

0,5 bunt koriander - **0,5 bunt** vårløk - **1** agurk - **1 ss** olje - Salt og pepper til smak
Hakk koriander og vårløk. Skjær agurken i små terninger. Bland quinoagrynene fra steg 2 med koriander, vårløk, olje og agurk. Krydre med salt og pepper.

Steg 4

2 ss ristede sesamfrø - **1 ss** svarte sesamfrø - **1** lime til servering
Grill seitan enten på spyd eller i stykker. Dryss over sesamfrø på alle sider først. Grill til den er gyllenbrun og litt sprø. Server med salat og lime.