

# Spiedini di seitan marinati

Tempo totale **90 Min** 15 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura **60 Min** Tempo di marinatura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**3.014 kJ / 721 kcal**

Grassi: **29 g** Proteine: **51 g**  
Carboidrati: **60 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**300 g** di seitan naturale  
**3 cucchiai** di olio  
**4 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman  
**1 cucchiaio** di cumino in polvere  
**1 cucchiaino** di aglio tritato  
**1 cucchiaino** di cipolla tritata  
**1 cucchiaino** di lievito in scaglie  
**1 cucchiaino** di aceto di riso  
**1 cucchiaino** di olio di sesamo  
**Semole:**  
**150 g** quinoa  
**3 cucchiai** di olio  
**1 cucchiaio** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman  
**1** spicchio d'aglio  
**1 cucchiaio** di semi di sesamo  
**0,5** di coriandolo  
**mazzetto**  
**0,5** di cipollotti  
**mazzetto**  
**1** cetriolo verde  
Sale e pepe a piacere  
**Inoltre:**  
**2 cucchiai** di semi di sesamo tostati  
**1 cucchiaio** di semi di sesamo nero  
**1** lime per servire

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

**300 g** di seitan naturale - **3 cucchiai** di olio - **4 cucchiai** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale Kikkoman - **1 cucchiaio** di cumino in polvere - **1 cucchiaino** di aglio tritato - **1 cucchiaino** di cipolla tritata - **1 cucchiaio** di lievito in scaglie - **1 cucchiaino** di aceto di riso - **1 cucchiaino** di olio di sesamo

Tagliare il seitan in lunghe strisce o a cubetti. Mescolare l'olio, la salsa di soia Kikkoman, il cumino, l'aglio e la cipolla tritati, il lievito a scaglie, l'aceto e l'olio di sesamo in una ciotola. Ricoprire accuratamente il seitan con la marinata e conservare in frigorifero per almeno 1 ora.

### Passaggio 2

**150 g** quinoa - **2 cucchiai** di olio - **1 cucchiaino** Salsa Piccante al Peperoncino Kimchi Kikkoman - **1** spicchio d'aglio - **1 cucchiaio** di semi di sesamo  
Cuocere la quinoa secondo le istruzioni sulla confezione. Riscaldare l'olio in una padella. Quando l'olio sarà caldo, aggiungere nella padella la Salsa Kimchi al Peperoncino Kikkoman, gli spicchi d'aglio tritati e i semi di sesamo. Mettere da parte e, una volta raffreddato, mescolare con la quinoa.

### Passaggio 3

**0,5 mazzetto** di coriandolo - **0,5 mazzetto** di cipollotti - **1** cetriolo verde - **1 cucchiaio** di olio - Sale e pepe a piacere  
Tritare il coriandolo e i cipollotti. Tagliare il cetriolo a cubetti. Mescolare le semole di quinoa della fase 2 con il coriandolo, i cipollotti, l'olio e il cetriolo. Condire con sale e pepe.

#### **Passaggio 4**

**2 cucchiai** di semi di sesamo tostiti - **1 cucchiaio** di semi di sesamo nero - **1** lime per servire

Tritare il coriandolo e i cipollotti. Tagliare il cetriolo a cubetti. Mescolare la quinoa preparata nel punto 2 con coriandolo, cipollotti, olio e cetriolo. Condire con sale e pepe.