KIKKOMAN

Шашлычки из сейтана

Общее время **90 мин** **15 мин** Время подготовки **15 мин** Время приготовления **60 мин** Время маринования

Пищевая ценность (на порцию):
3 014 кДж / 721 ккал

Жиры: **29 г** Белки: **51 г**
Углеводы: **60 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

300 г	сейтана
3 ст. л.	растительного масла
4 ст. л.	соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1 ст. л.	молотой зиры
1 ч. л.	измельченного чеснока
1 ч. л.	нарезанного репчатого лука
1 ст. л.	хлопьев неактивных пищевых дрожжей
1 ст. л.	рисового уксуса
1 ч. л.	кунжутного масла
Крупа:	
150 г	киноа
3 ст. л.	растительного масла
1 ст. л.	острого чили соуса Кимчи Kikkoman
1	зубчик чеснока
1 ст. л.	семян кунжута
0,5 пучка	кинзы
0,5	пучка кинзы
0,5 пучка	зеленого лука
0,5	пучка зеленого лука
1	огурец
	Соль и перец по вкусу
Дополнительно:	
2 ст. л.	обжаренных семян кунжута
1 ст. л.	семян черного кунжута
1	лайм для подачи

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

300 г сейтана - **3 ст. л.** растительного масла - **4 ст. л.** соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1 ст. л.** молотой зиры - **1 ч. л.** измельченного чеснока - **1 ч. л.** нарезанного репчатого лука - **1 ст. л.** хлопьев неактивных пищевых дрожжей - **1 ст. л.** рисового уксуса - **1 ч. л.** кунжутного масла

Нарежьте сейтан длинными полосками или кубиками. Смешайте в миске масло, соевый соус Kikkoman, зиру, измельченные чеснок и лук, дрожжевые хлопья, уксус и кунжутное масло. Тщательно смажьте сейтан маринадом и уберите в холодильник минимум на 1 час.

Шаг 2

150 г киноа - **2 ст. л.** растительного масла - **1 ч. л.** острого чили соуса Кимчи Kikkoman - **1** зубчик чеснока - **1 ст. л.** семян кунжута

Приготовьте киноа по инструкции на упаковке. Разогрейте масло в сковороде. Добавьте в горячее масло чили соус Кимчи Kikkoman, нарезанный чеснок и кунжут. Отложите в сторону и дайте остыть, затем смешайте с киноа.

Шаг 3

0,5 пучка кинзы - **0,5** пучка кинзы - **0,5 пучка** зеленого лука - **0,5** пучка зеленого лука - **1** огурец - **1 ст. л.** растительного масла - Соль и перец по вкусу

Нарежьте кинзу и зеленый лук. Нарежьте огурец небольшими кубиками. Смешайте киноа из шага 2 с кинзой, зеленым луком, маслом и огурцом. Приправьте солью и перцем.

Шаг 4

2 ст. л. обжаренных семян кунжута - **1 ст. л.** семян черного кунжута - **1** лайм для подачи

Посыпьте сейтан кунжутом со всех сторон, затем приготовьте сейтан на гриле кусочками или на шпажках. Готовьте до золотистого цвета и немного хрустящей корочки. Подавайте с салатом и лаймом.