



Bol de quinoa con seitán salteado con verduras encurtidas y salsa cremosa de mostaza

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido • Menos CO2

Cocinando: 15 min • Listo en: 25 min

9



Seitán



Quinoa



Pepino



Cebolla



Mostaza



Queso crema



Zanahoria



Caldo vegetal

De tu despensa: sal y pimienta, aceite de oliva, vinagre para encurtir, sal para encurtir, agua.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol grande, cazo con tapa, jarra medidora, sartén mediana, pelador, bol pequeño, varillas.

Ingredientes

	2P	4P
Seitán* 11) 13)	250 gramos	500 gramos
Quinoa	100 gramos	200 gramos
Pepino	1 unidad	2 unidades
Cebolla	½ unidad	1 unidad
Mostaza 9)	1 sobre	2 sobres
Queso crema* 7)	1 paquete	2 paquetes
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Caldo vegetal 10)	1 sobre	2 sobres
Vinagre para encurtir	3 cucharadas	6 cucharadas
Sal para encurtir	1 cucharadita	2 cucharaditas
Agua	200 ml	400 ml

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	480 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2214/ 529	462/ 110
Grasas (g)	8,0	1,7
de las cuales saturadas (g)	2,7	0,6
Carbohidratos (g)	49,9	10,4
de los cuales azúcares (g)	8,8	1,8
Proteínas (g)	39,8	8,3
Sal (g)	2,1	0,5

Alérgenos

7) Leche **9)** Mostaza **10)** Apio **11)** Soja **13)** Cereales que contienen gluten.

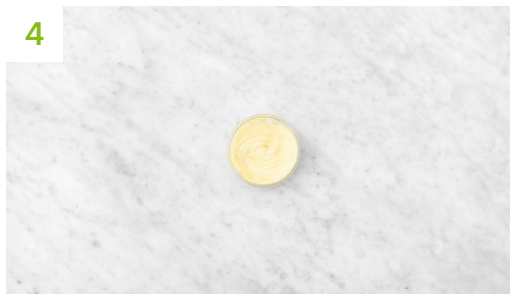
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



Prepara las verduras

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela la **zanahoria** y, con la ayuda del pelador, haz cintas a lo largo. Pela la **cebolla**, divídela en dos y corta una mitad (doble para 4p) en tiras finas. Retira los extremos del **pepino** y córtalo por la mitad a lo largo. Luego, retira las semillas con una cuchara, de forma que la parte interior del **pepino** quede hueca. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.



Prepara la salsa

En un bol, agrega la **mostaza**, el **queso crema**, un chorrito de **agua** y un chorrito de **aceite**. **Salpimentá** y mezcla bien con ayuda de unas varillas, hasta que quede una **salsa** homogénea.

CONSEJO: Puedes agregar un chorrito de agua si prefieres la salsa menos espesa.



Encurte las verduras

En un bol, agrega la **cebolla**, la **zanahoria** y el **pepino** junto con el **vinagre para encurtir** y la **sal para encurtir** (ver cantidad en ingredientes de ambos). Remueve bien y deja reposar hasta el emplatado.



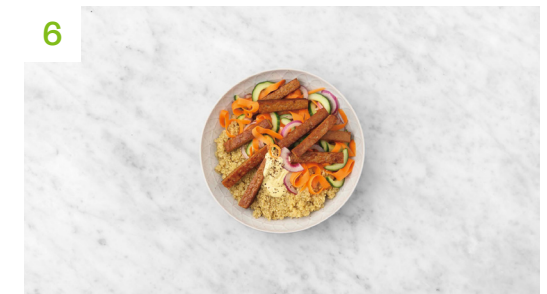
Saltea el seitán

Corta el **seitán** en bastones de 1 cm. En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **seitán** y cocina 4 min, hasta que se dore. Luego, retira del fuego y reserva.



Cocina la quinoa

En un cazo, agrega el **agua** (ver cantidad en ingredientes), el **caldo vegetal** en polvo, una pizca de **sal** y la **quinoa**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio-bajo durante 12 min, con el cazo tapado. Una vez listo, remueve con un tenedor para que la **quinoa** no se pegue y deja reposar con la tapa puesta hasta el momento de servir.



Emplata y disfruta

Sirve la **quinoa** en la base de los platos. A un lado, coloca las **verduras encurtidas**, previamente escurridas, y coloca el **seitán** salteado al otro lado.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

