

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

Vegetariano <650 calorías Fácil y rápido

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, papel de cocina, 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 roja	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	487 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2381/ 569	489/ 117
Grasas (g)	8,0	1,7
de las cuales saturadas (g)	2,7	0,6
Carbohidratos (g)	49,9	10,2
de los cuales azúcares (g)	8,8	1,8
Proteínas (g)	39,8	8,2
Sal (g)	2,1	0,4

Alérgenos

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

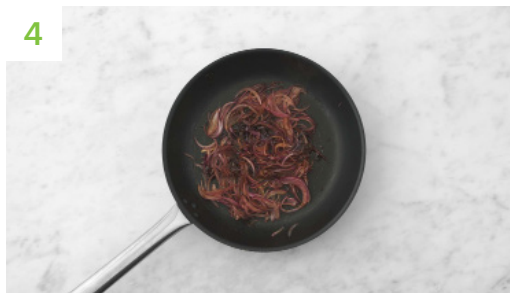
Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.

¡Recíclame!



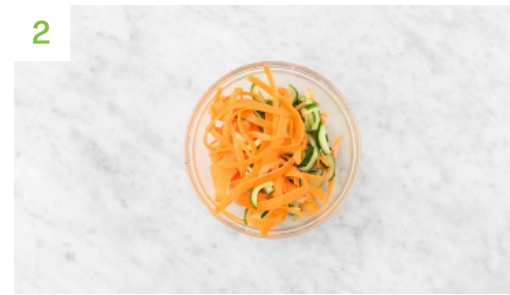
1 Prepara las verduras

¡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 cucharilla, de forma que la parte interior del **pepino** quede hueca. Corta en medias lunas de 0,5-1 cm.



4 Saltea la cebolla

En una sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Luego, agrega la **cebolla** junto con una pizca de **sal** y cocina 4-5 min, removiendo frecuentemente, hasta que quede transparente. Retira del fuego y reserva. Corta el **seitán** en bastones de 1 cm y sécalo con papel de cocina, presionando ligeramente para eliminar la humedad.



2 Encurte las verduras

En un bol, agrega 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.



5 Cocina el seitán

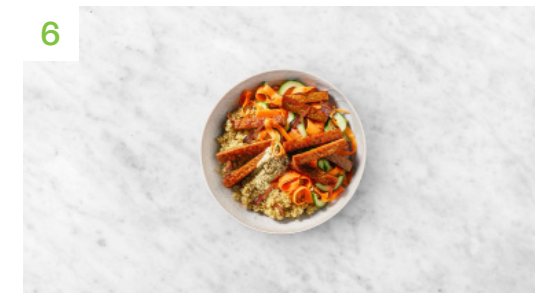
En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio-alto. Una vez caliente, agrega el **seitán** y cocina 4 min, removiendo para que se dore uniformemente. Luego, añade de nuevo la **cebolla** y cocina 1 min más, removiendo para integrar. En un bol, agrega la **mostaza**, el **queso crema**, un chorrito de **agua** y un chorrito de **aceite**. Salpimienta 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.



3 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.



6 Emplata y disfruta

Adereza la **quinoa** con **sal**, **pimienta** y un chorrito de **aceite**. Sirve la **quinoa** en la base de los platos. A un lado, coloca las **verduras encurtidas**, previamente escurridas, y, al otro, el **seitán** salteado. Agrega sobre el plato la **salsa de mostaza** al gusto.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

