SEITÁN CON ALGAS Y HONGOS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de arroz integral
- 800 ml de agua
- 50 g de Alga Kombu
- 20 g de aceite de oliva
- 200 g de seitán
- 40 ml de salsa de soja
- 20 g de aceite de sésamo
- 60 g de zanahoria
- 60 g de berenjena
- 60 g de pimientos rojos tipo morrón
- 60 g de calabacín
- 20 g de puerro
- 60 g de Hongos
- 20 g de nueces

LA PREPARACIÓN

- Cocina el arroz yamani en el triple de su volumen de agua durante unos 25 minutos.
- Remoja las algas en agua caliente 30 minutos, corta los vegetales (la zanahoria, el pimiento morrón, la berenjena, el calabacín y el puerro) en juliana y saltéalos en un wok con el aceite , moviéndolos con una espátula, para que se cocinen parejo, apenas unos minutos.
- Suma el seitán al wok cortado en tiras, los hongos (enteros o en tiras), las nueces, las algas escurridas y la salsa de soja y

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 49.4 g	Grasas 15.5 g
Kcal 416	Proteinas 19.6 g

cocina 5 minutos.

- Agrega el aceite de sésamo y el arroz y mueve la preparación para integrar los sabores.
- Sirve el seitán, con los hongos, algas, el arroz yamani y los vegetales salteados.