Legume înfășurate în seitan



TIMP DE PREPARARE:
12 min pregătire + 30 min la frigider

PORȚII: 4 persoane

NIVEL: ușor

INGREDIENTE (pentru 4 persoane)

Pentru împachetare
- 1 varză chinezească
- 2 cepe
- 2 cătei de usturoi
- 300 g seitan
- 1 linguriță ulei de măsline
- 4-6 foi legume (fără morcov)
- 20 nuci caju
- opțional - coriandru

Pentru marinată
- 4 linguri sos de soia
- 3 linguriță Zusto
- 3 linguri ulei de măsline
- 2 căței de usturoi
- Sare, piper

METODĂ DE PREPARARE

1. Tocați mărunt varza chinezească împreună cu ceapa. Sfărâmați usturoiul.

Marinata

1. Faceți marinata combinând toate ingredientele. Când marinata este gata, adăugați seitanul și puneți-l din nou la frigider pentru încă 30 de minute.
2. Puneți o tigaie pe foc si adaugați 1 lingura de ulei de măsline. Căliți ceapa împreună cu usturoiul câteva minute la foc mic. Adăugați apoi varza și dați focul mic. Prăjiți totul pentru aproximativ 3 minute. Apoi adăugați seitanul marinat și continuați să țineți pe foc încă aproximativ 2 minute.
3. Puneți un wrap deschis pe o farfurie și acoperiți cu amestecul de seitan/varză.
4. Sfărâmați niște caju și puneți-le și pe ele în wrap. Terminați cu niște coriandru proaspăt, dacă doriți.

Sfat: nu ezitați să adăugați câteva legume suplimentare ca garnitură. Supă, legume crude, niște varză gătită etc.

Poftă bună!

https://zusto.ro/legume-infasurate-in-seitan/