

Seitan assado com molho de laranja

O seitan é produzido a partir da proteína do trigo, o glúten, e é um alimento muito rico em proteína:

100g de seitan possuem cerca de 20g de proteína!



Sabia que...

Pode fazer o seu seitan caseiro com apenas **2 ingredientes?**
A farinha de trigo e a água são os ingredientes base do seitan!

Fonte: Nutrium

137 kcal
Energia
IDR 7%

6g
Gordura
IDR 10%

20g
Proteína
IDR 40%

5g
Hidratos
Carbono
IDR 2%

1g
Fibra
IDR 3%

Por 100g:



Alergénios
Glúten, soja e sulfitos

IDR – Ingestão Diária
Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

260g seitan	30ml molho de soja
10g cebola	30ml vinagre
2g alho	6g açúcar
6g óleo alimentar	Sal q.b.
20ml vinho branco	10ml sumo de laranja

Colocar de véspera o seitan numa marinada de vinho branco, óleo e sal. No momento da confeção, dispor em tabuleiros o seitan inteiro. Refogar a cebola e o alho em azeite. Adicionar molho de soja, vinagre, sumo de laranja e o açúcar. Se necessário, engrossar o molho com amido de milho (misturado com água previamente). Regar o seitan com este molho e levar ao forno a assar durante 35 minutos a 170°C. Posteriormente, fatiar o seitan e levar novamente ao forno a 170°C durante 6 a 8 minutos. Dispor as fatias e decorar com rodela de laranja.