

Barbacoa de Seitán

con Ensalada de Pasta

holaveggie



🕒 25 minutos

📄 Fácil

🏷️ Fácil y Rápida

🏷️ Alta en Proteínas

Una de las formas más fáciles de reemplazar la carne de origen animal es con seitán: es un peparado que parte de gluten puro, y que luego condimentado y cocido se asemeja mucho a la textura y sabor de la carne, no por nada se lo llama "carne vegetal". En este plato, lo bañamos en barbacoa y lo acompañamos de una deliciosa ensalada de pasta agridulce para una cena increíble.

Contiene: Alto contenido de gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 zanahoria



2 rabanitos



1 tallo de apio



225 gr de seitán



1 zuquini



1 cdita. De mostaza Dijón



1/4 taza de barbacoa



1/4 taza de mayonesa



• 1 cdita. de azúcar



170 gr de fideos

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre 1 (2) cdita.

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Nutrición por porción: Calorías 750 kcal, Grasas 24 g, Carbohidratos 36 g, Proteínas 42 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas. 🌱

Barbacoa de Seitán

con Ensalada de Pasta



1 – Prepará los ingredientes

- Poné a hervir una olla grande de agua con sal.
- Pelá y cortá la **zanahoria** en cubitos pequeños.
- Cortá en cubitos los **rabanitos**, el **apio** y el **zuquini**.
- Corta el **seitán** en trozos pequeños.



Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.



2 – Cociná la pasta

- Una vez que el agua esté hirviendo, agregá la **pasta**, revolvé y cociná hasta que esté al dente, de 8 a 10 minutos.
- Escurrí, enjuagá la pasta con agua fría para detener el proceso de cocción y transferí a un bowl grande.



3 – Prepará el seitán a la barbacoa

- Calentá 1 cucharada (2 cucharadas) de aceite vegetal en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto.
- Agregá el **seitán en rodajas** y cociná hasta que esté crocante, de 5 a 7 minutos.
- Agregá la **salsa BBQ** y cociná hasta que la salsa espese, de 1 a 3 minutos.



4 – Prepará la ensalada de pasta

- Agregá la **mayonesa**, la **mostaza de Dijon**, el **azúcar**, 1 (2) cucharadas de vinagre de manzana y una pizca de sal y pimienta a la **pasta cocida**. Mezclá para combinar.
- Agregá la **zanahoria**, los **rabanitos**, el **apio** y el **zuquini cortados en cubitos** y mezclá.



5 – ¡Serví y disfrutá!

- Dividí la **ensalada de pasta** en platos hondos y cubrí con el **seitán barbacoa** ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

