

## Seitán al aroma de jengibre

Escrito por Paloma -  
viernes, octubre 06, 2017



El **seitán** es uno de los muchos recursos de que dispone una persona que no quiera incluir proteína de origen animal en su dieta. Es una elaboración elaborada a partir del **gluten** (normalmente de trigo), una vez separada del almidón del cereal. Es un alimento tradicional en la cultura oriental. Contiene un 24,7% de proteína, pero no solamente por eso se le llama “carne vegetal”, sino también por su aspecto, textura, olor, sabor y consistencia. Vamos, que se lo puedes colar a tus hijos en forma de carne picada para unos *espaguetti bolognesa* y “padentro”... Y lo digo porque yo lo he hecho con mis sobrinos y han “tragado” pero como unos campeones!! ? Esa receta la he de poner más adelante... os va a encantar!

La receta de **Seitán al aroma de jengibre** es una delicia de plato, jugoso, lleno de suaves notas gustativas.

Esta receta, como todas las de este blog, tiene su propia historia. Es uno de los primeros platos que aprendí a preparar cuando empecé a estudiar **macrobiótica** y es uno de los que se ha quedado instalado en el nuevo menú de casa.

Así que tal como prometí hace unos meses, voy a empezar a variar la carta y poco a poco voy a ir introduciendo recetas mucho más sanas, pero que cubran totalmente las expectativas de los paladares más

difíciles de domar.

Que sí, que ya sabemos que el seitán y la carne no son lo mismo... pero quizá este plato podría engañar a más de uno. No sé si te atreverás a probarlo, pero quiero pensar que sí! Y si me lo quieres contar, será la bomba.

## Receta Seitán al aroma de jengibre

Según la forma tradicional

Ingredientes (para 2 raciones)

1 paquete de seitán  
8 [cebollitas](#) pequeñas  
3 cucharadas soperas de jugo concentrado de manzana  
3 cucharadas soperas de salsa de soja (shoyu)  
Aceite de oliva virgen extra (AOVE)  
3 rodajas finitas de [jengibre](#)

Preparación

- 1.- Cortamos el seitán en cubos grandes.
- 2.- Ponemos una sartén con un poco de aceite (no para freír, sino para pintar la base de la plancha) y pasamos el seitán hasta dorarlo. Sacamos y reservamos.
- 3.- Pelamos las cebollas y las dejamos enteras. En la misma sartén donde hemos dorado el seitán, añadimos un par de cucharadas más de AOVE y vertemos las cebollas, para que también se doren un pelín por fuera.
- 4.- Una vez doradas las cebollitas (no hace falta que estén cocidas, sino -insisto- solamente doradas), agregamos el seitán, el jengibre, agua que cubra la mitad del volumen de las cebollitas, la salsa de soja y el jugo concentrado de manzana. Llevamos a ebullición.
- 5.- Reducimos el fuego al mínimo y dejamos cocer el conjunto hasta que todo el líquido se haya evaporado totalmente. Quedará un super concentrado final equivalente en cantidad a 3 ó 4 cuacharadas. Servimos y disfrutamos.

**Nota:** Podemos acompañar este plato con arroz basmati [integral](#) hervido

**Consulta el artículo de “Nutrición y salud”:** [La “carne vegetal”](#)

**También te puede interesar:**

Nueces rellenas, de Alcoy

Manzana horneada con mantequilla

Ensalada Hojas de Roble

[Comparte por WhatsApp](#)

---

PDF generado por  
Kalin's PDF Creation Station