

Seitan com Laranja Vegan

Ingredientes

- 250 g de seitan
- ½ c. de sopa de óleo vegetal
- ¼ c. de sobremesa de sal
- 1 ovo de linhaça 1 c. de sopa de farinha de linhaça + 2 c. de sopa de água
- Sumo de meia laranja
- Raspa de uma laranja
- 1 + ½ c. de sopa de vinagre de arroz
- ½ c. de sopa de molho de soja
- ½ c. de sopa de vinho usei Madeira
- 1 c. de sopa de açúcar mascado
- ½ c. de sopa de amido de milho
- 30 g de amido de milho
- 35 g de óleo vegetal
- 2 dentes de alho tive que usar alho em pó
- 1 cebolo
- Sementes de sésamo

Modo de Preparo

1. Fazer o ovo de linhaça.
2. Cortar o seitan em bocadinhos mais pequenos.
3. Adicionar a ½ c. de sopa de óleo vegetal, sal e ovo de linhaça para uma tigela com o seitan e misturar.
4. Adicionar a raspa e sumo de laranja, vinagre de arroz, molho de soja, vinho, açúcar e ½ c. de sopa de amido de milho numa outra tigela e misturar bem.
5. Com o resto do amido de milho ao seitan e misturar. Não esperar que fique numa camada homogénea.
6. O resto do óleo vegetal coloca-se numa frigideira e aquecer até estar a deitar fumo. Colocar o seitan na frigideira de forma a estar numa única camada e fritar dos dois lados.
7. Transferir para um prato com papel de cozinha e deixar arrefecer.
8. Na frigideira, adicionar o alho e o cebolo. Cozinhar até se cheirar.
9. Adicionar na frigideira o molho de laranja e cozinhar até engrossar. Adicionar o seitan para cobrir no molho.
10. Servir com arroz, sementes de sésamo e cebolo.

