

# Árabes de seitán

15

unidades

## Masa

En un bol, mezclo las harinas, la sal, el aceite y agrego el agua de a poco, hasta formar una masa suave y homogénea.

**Harina integral**  
1 ½ taza

**Sal**  
1 cdta.

**Harina blanca**  
1 ½ taza

**Agua**  
1 ½ taza,  
aproximadamente

**Aceite de oliva**  
¼ taza

## Relleno

Corto el seitán en trozos pequeños.

En un wok u olla amplia, caliento el aceite y sofrío por unos segundos las especias.

**Seitán**  
250 g

**Aceite de oliva**  
6 cdas.

**Tomates perita pelados y cortados en cubos**  
6 unidades

**Salsa de soja**  
4 cdas.

Agrego el seitán y lo salteo por un par de minutos.

Añado la salsa de soja y los vegetales y cocino tapado por media hora a fuego medio, revolviendo de vez en cuando para vigilar que no se quemé.

**Zanahorias pequeñas ralladas gruesas**  
2 unidades

**Fécula de maíz**  
4 cdas.

**Jengibre fresco rallado**  
1 cda.

**Orégano**  
1 cdta.

Cuando retiro del fuego, agrego la sal y la fécula, y mezclo bien.

**Pimiento verde cortado en tiritas cortas**  
1 unidad

**Pimentón**  
1 cdta.

**Olivas negras picadas**  
100 g

**Pimienta negra**  
½ cdta.

**Sal marina**  
½ cdta.

## Armado

Separo la masa en bolitas y la estiro en discos finos.

Coloco en el medio de cada disco un poco de relleno y formo el triángulo típico de las empanadas árabes, plegando el disco de masa desde tres puntos hacia el centro.

Horneo a 180° por veinte minutos aproximadamente, hasta que estén doradas.

